

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Schwein**

**2022**

**76 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2023.

# Inhalt

Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung . . . . .	1
Auflauf mit Schweine-Steaks und Chinakohl-Paprika-Salat . . . . .	2
BBQ-Rippchen aus dem Backofen . . . . .	2
BBQ-Schwein mit dreierlei Kohl . . . . .	3
Beef-Ananas-Burger . . . . .	4
Bentheimer Schweine-Rollbraten . . . . .	5
Bier-Gulasch mit Mai-Rübchen . . . . .	6
Cordon Bleu 'Schnitzel Art' . . . . .	7
Curry-BBQ vom 'Strohschwein' mit Pflaumen, Süßkartoffel . . . . .	7
Erbsen-Suppe mit Schweine-Bauch . . . . .	8
Gefüllte Kartoffel-Knödel mit Spargel-Ragout . . . . .	9
Gefüllter Nacken-Braten . . . . .	10
Gegrillter Schweine-Nacken im Brötchen . . . . .	10
Geräucherter Schweine-Nacken . . . . .	11
Geschmorte Schweinenacken-Steaks mit Karotten . . . . .	11
Geschnetzeltes mit Bärlauch und Pilzen . . . . .	12
Gratiniertes Champignon-Rahmschnitzel . . . . .	12
Griechische Grillspieße . . . . .	13
Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros . . . . .	14
Grillfackeln . . . . .	14
Gyros am Drehspieß oder in der Pfanne . . . . .	15
Gyros-Schichtbraten . . . . .	15
Gyros-Braten vom Grill . . . . .	16
Gyros-Schichtbraten . . . . .	17
Hagebutten-Chutney mit Schweine-Steak . . . . .	18

Iberico-Fleischspieß mit Paprika und Zwiebeln . . . . .	19
Jägerschnitzel . . . . .	20
Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl . . . . .	21
Kotelett in Ingwer-Marinade . . . . .	22
Kotelett mit Zwiebelcrunch . . . . .	23
Krusten-Braten aus dem Römer-Topf . . . . .	24
Nackensteak-Schichtbraten . . . . .	25
Paniertes Schweine-Filet mit Limetten . . . . .	26
Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut . . . . .	27
Parmesan-Schnitzel . . . . .	28
Porchetta-Spießbraten . . . . .	29
Pulled Pork . . . . .	29
Räuber-Braten . . . . .	30
Rahm-Geschnetzeltes mit Wasabi und Gurke . . . . .	30
Rippchen aus dem Backofen . . . . .	31
Rippchen aus dem Backofen . . . . .	32
Schaschlik mit Curry-Soße und Schmorzwiebeln . . . . .	33
Schaschlik-Spieße mit Schaschlik-Soße . . . . .	33
Schicht-Gyros . . . . .	34
Schinken-Braten . . . . .	35
Schnitzel-Schichtbraten . . . . .	36
Schweine-Bauch vom Drehspieß . . . . .	37
Schweine-Filet aus dem Backofen . . . . .	37
Schweine-Filet mit rotem Spitzkohl-Salat . . . . .	38
Schweine-Filet unter der Blätterteig-Haube . . . . .	38
Schweine-Filet-Gratin . . . . .	39
Schweine-Filet-Topf . . . . .	39
Schweine-Kotelett mit Anna-Kartoffeln, Schmorzwiebeln . . . . .	40
Schweine-Kotelett mit Apfel-Ingwer-Lack . . . . .	41
Schweine-Kotelett mit Soja-Tomaten-Creme und Spinat . . . . .	42
Schweine-Lende im Speckmantel . . . . .	42
Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei . . . . .	43

Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf . . . . .	44
Schweine-Rücken Steakhaus-Art . . . . .	45
Schweine-Rollbraten mit Fenchel und Couscous . . . . .	46
Schweine-Steaks mit Champignons . . . . .	47
Schweine-Steaks mit Käse-Ei-Beschichtung . . . . .	47
Schweinehals-Steak mit Kräuter-Butter und Barbecue-Soße . . . . .	48
Schweinekotelett mit grünen Bohnen . . . . .	49
Souvlaki . . . . .	49
Spätzle und Schweine-Filet mit Cognac-Rahm und Pilzen . . . . .	50
Spanferkel-Rollbraten . . . . .	51
Spareribs im Backofen gegrillt . . . . .	52
Spareribs mit Gurken-Quark-Dip . . . . .	53
Spießbraten und Schwenkbraten vom Schwenkgrill . . . . .	54
Spießbraten vom Grill . . . . .	55
Stielmus-Kartoffel-Untereinander mit Eisbein, Spiegelei . . . . .	56
Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse . . . . .	57
Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken à la Mama . . . . .	58
Western-Steaks mit Tex-Mex-Gemüse . . . . .	59
Zweimal gebratenes Schweinefleisch aus dem Wok . . . . .	60

<b>Index</b>	<b>61</b>
--------------	-----------



# Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung

## Für 4 Personen

<b>Für den Pastateig:</b>	4 Eier	400 g Weizenmehl (405)
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	
<b>Für die Füllung:</b>	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
300 g Schweineschulter	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian	150 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	100 g Risotto-Reis	80 g Blattspinat
1 Ei		
<b>Zusätzlich:</b>	Weizenmehl (405)	1 Eigelb
3 Stängel Salbei	3 EL Butter	50 g Parmesan

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen; Schalotten fein schneiden, den Knoblauch halbieren.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rund herum anbraten.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und direkt zugeben.

Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel das Fleisch ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt zugeben. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, dann immer wieder etwas Brühe zugeben. Alles nochmals weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit den Reis in reichlich Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen, anschließend abschütten.

Spinat putzen, waschen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen und den Topf vom Herd ziehen. Gekochten Reis, blanchierten Spinat, Parmesan und Ei zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu langen Bahnen ausrollen.

Die untere Hälfte der Teigbahnen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einem Löffel oder Spritzbeutel jeweils einen Klecks der Fleisch-Masse auf der unteren Hälfte gleichmäßig platzieren, zwischen der Füllung jeweils 2 cm Abstand lassen. Dann die obere Teighälfte darüber klappen und Zwischenräume mit den Fingern gut fest drücken, damit es keine Lufteinschlüsse gibt. Anschließend mit dem Teigrädchen die Teigtaschen (Agnolotti) schneiden.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Agnolotti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter schmelzen und den Salbei zugeben.

Die gekochten Agnolotti mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und direkt kurz in der Salbeibutter schwenken.

Dann auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Antonina Müller am 15. August 2022

# Auflauf mit Schweine-Steaks und Chinakohl-Paprika-Salat

## Steaks:

8 Schweine-Steaks	250 g Feta	200 g Schmand
ital. Kräutermischung	2 mittlere Tomaten	1 Zwiebel
6 Kartoffeln	150 g Parmesan	10-15 schwarze Oliven
Salz	Pfeffer	

## Salat:

1/2 Chinakohl	1/2 grüne Paprikaschote	1 Zwiebel
3 kleine Tomaten	restliche Soße	

Die Steaks einzeln mit Folie bedecken und von beiden Seiten weicklopfen.

Sodann mit Salz und Pfeffer bestreuen und einreiben.

Den Feta, den Schmand und die italienische Kräuter-Mischung mit dem Stabmixer mischen.

Die Tomaten in ca. 0,5cm-dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Den Käse reiben und die Oliven in Scheiben schneiden.

Die Kartoffel-Scheiben leicht überlappend in einer Auflauf-Form deckend auslegen, darauf die Steaks platzieren, mit der Creme bedecken (einen Rest für den Salat lassen), die Zwiebel-Scheiben darauf streuen und mit den Tomaten-Scheiben die Schichtung beenden.

Den Auflauf im Backofen bei 180°C ca. 40 min. backen.

Nach dieser Backzeit den Auflauf mit dem Parmesan bestreuen, die Oliven-Scheiben darauf verteilen und abschließend den Auflauf 5-10 min. goldbraun backen.

Für den Salat Chinakohl in dünne Scheiben schneiden.

Den Paprika in Längs-Streifen schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden.

Die kleinen Tomaten würfeln.

Alles in einer Schüssel mit der Rest-Creme vom Auflauf mischen.

NN am 27. Juni 2022

## BBQ-Rippchen aus dem Backofen

1 Reihe Schälrippchen, halbiert	2 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	2 TL getrockneter Oregano
55 g brauner Zucker	240 ml Barbecuesoße	450 g grüne Bohnen

Ofen auf 140°C vorheizen.

Die Rippchen mit Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Oregano und braunem Zucker würzen. Die Gewürze gleichmäßig auf beiden Seiten einreiben.

Die Rippchen auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. Die Rippchen mit Folie bedecken und 2 Stunden backen.

Die Ofentemperatur auf 260°C erhöhen.

Die Rippchen vorsichtig aufdecken. BBQ-Sauce gleichmäßig auf den Rippchen verteilen.

Grüne Bohnen an die Seiten des Bleches legen, salzen, wieder abdecken und 10 min. backen.

Die Rippchen auf ein Küchenbrett legen.

Zwischen den Knochen schneiden, um die einzelnen Rippchen zu schneiden. Mit den grünen Bohnen servieren

NN am 17. Januar 2022



## BBQ-Schwein mit dreierlei Kohl

### Für 2 Personen:

300 g Schweinefilet	1 EL Butter	Rosmarin, Thymian
1 Knoblauchzehe	3-4 EL BBQ-Sauce	1 EL Tomatenmark
1 EL Honig		

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 EL Butter	1 große gekochte Kartoffel
50 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

### Für den Grünkohl:

100 g frischen Grünkohl	1 TL Puderzucker	Salz, Pfeffer
-------------------------	------------------	---------------

### Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	1 EL Butter	1 EL Honig
Salz, Pfeffer		

Das Schweinefilet parieren (also von Sehnen, Haut und Fett befreien), halbieren und in Butter von allen Seiten scharf anbraten. Temperatur reduzieren, Kräuter und Knoblauch dazugeben und immer wieder mit Butter übergießen. Das Fleisch ca. 6 Minuten weiterbraten.

Fett aus der Pfanne abgießen, BBQ-Sauce, Tomatenmark und Honig in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

### Für den Spitzkohl:

Beim Spitzkohl äußere Blätter entfernen, grob hacken und in Butter andünsten.

Anschließend in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach die Kartoffeln dazugeben und alles glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Sahne glattrühren.

### Für den Grünkohl:

Die zarten Blätter vom Grünkohl abzupfen und auf ein Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben und bei 80°C im Backofen in etwa 10 Minuten knusprig werden lassen.

### Für den Rosenkohl:

Bei den Rosenkohl-Röschen jeweils Strunk entfernen, äußere Blätter abtrennen und Rosenkohl kurz in schäumender Butter durchschwenken.

### Anrichten:

Die Kohlvariationen auf den Tellern anrichten. Schweinefilet aufschneiden, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.

Robin Pietsch am 18. November 2022

# Beef-Ananas-Burger

## Für 2 Personen:

2 Burger Buns	4 EL Zucker	1/2 Ananas
1/2 rote Zwiebel	1/2 Chilischote	1/2 Knoblauchzehe
1 Msp. Salz	1 Spur Weißweinessig	240 g Schweinenacken
1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Teriyaki-Barbecuesauce	1 Spur Apfelsaft
2 EL Bratöl	1 EL Butter	1 Avocado

Zucker in eine Pfanne geben, erhitzen und ca. 4 Minuten karamellisieren lassen. In der Zwischenzeit die Ananas schälen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und dann zum Karamell in die Pfanne geben. Kurz schwenken und für weitere 3 Minuten karamellisieren lassen.

Währenddessen rote Zwiebel in dünne Streifen, Chili mit kernen in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles zur Ananas in die Pfanne geben und vermengen. Mit Salz würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Hitze reduzieren und ca. 2 Minuten weiter einkochen lassen.

Schweinenacken-Scheiben in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Fleischgewürz würzen und mit Teriyaki-Barbecuesauce bestreichen. 1 Minute marinieren lassen.

Apfelsaft zur Ananas geben und für weitere 3 Minuten einkochen.

In der Zwischenzeit Bratöl in einer Grillpfanne erhitzen und den marinierten Schweinenacken für jeweils 1 Minute von beiden Seiten scharf darin anbraten. Butter zum Fleisch in die Pfanne geben und nochmals darin wenden, bis es gar ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Untere Burgerbrötchen-Hälften auf Teller geben, mit Teriyaki-Barbecuesauce bestreichen, in Schichten das Ananas-Relish, die Avocado und den gegrillten Schweinenacken darauf anrichten. Einen Klecks Teriyaki-Barbecuesauce on top geben und mit den oberen Burgerbrötchen-Hälften verschließen.

Steffen Henssler am 31. März 2022

# Bentheimer Schweine-Rollbraten

## **Für 12 Personen:**

### **Für den Braten:**

5 kg Schweinerollbraten	1-Zitrone	2 TL grobes Salz
2 EL Fenchelsamen	2 EL Pimentkörner	2 EL Pfefferkörner
Olivenöl	1 Bund frische Kräuter	2 EL Honig

### **Für die Soße:**

0.75 Knolle Sellerie	7 Karotten	2 Stangen Lauch
3 Zehen Knoblauch	4 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1.5 Zweige Rosmarin	1.5 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter
1.5 TL scharze Pfefferkörner	3 TL Salz	1.5 TL Zucker
250 ml Weißwein	250 ml Wasser	

### **Anrichten:**

Brot

## **Für den Braten:**

Das mächtige Fleischstück besteht aus klassischem Kotelet mit angrenzendem Bauchstück in der Schwarte. Tipp: Bauchrippen vom Metzger entfernen und die Schwarte kreuzweise einschneiden lassen. Voraussetzung für die Zubereitung ist ein geräumiger Backofen. Sonst die Bratenmenge kleiner wählen.

Ofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schale der Zitrone abreiben. Das Fleischstück innen salzen. Fenchelsamen, Piment und Pfeffer im Mörser zermahlen und als erste Würzung in den Braten einmassieren. Dann etwas Olivenöl und Zitronenabrieb darauf verteilen. Den Kräuterstrauß (z.B. Salbei, Bohnenkraut, Thymian und Rosmarin) auf das Fleisch legen und andrücken. Anschließend den Braten beidseitig einklappen und zur Rolle eindrehen. Von außen ebenfalls mit Salz einreiben, dann mit Küchengarn fixieren.

Den Braten auf den Rost des Ofens setzen. Auf dem unteren Blech in einer Auffangschale gleichzeitig das Gemüse für die Soße mitschmoren. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und bei Bedarf Wasser/Wein dazugeben.

Den fertigen Braten aus dem Ofen holen. Bratensud und Honig verrühren und das Fleisch damit einpinseln. Anschließend kurz überbacken. Wer möchte, kann noch etwas getrockneten Thymian auf das Fleisch streuen.

### **Für die Soße:**

Gemüse putzen, kleinschneiden und in eine Auffangschale geben. Dafür eignet sich zum Beispiel die Fettpfanne des Backofens. Kräuter und Gewürze dazugeben und Wasser und/oder Wein angießen. Unterhalb des Bratens in den Ofen setzen. Wenn der Braten fertig ist, das Gemüse und den ausgetretenen Bratensaft in einen Topf geben. Kurz aufkochen und ein wenig reduzieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und nach Belieben mit Salz, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### **Anrichten:**

Den Braten in feine Scheiben schneiden, Brotscheiben toasten. Das Fleisch auf dem Brot anrichten und etwas Soße darüber geben. Wer mag, legt noch etwas Salat dazu.

Rainer Sass am 11. September 2022

## Bier-Gulasch mit Mai-Rübchen

### Für 4 Personen

1 Schweinefilet	3-4 weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 TL Paprikapulver (edelsüß)	1/2 TL Rosenpaprika (scharf)	1 Zweig Basilikum
200 ml Altbier	250 ml Kalbsfond	1 Scheibe Graubrot
1 EL Butterschmalz	1 EL Schmand	1 TL Speisestärke
2 Mairübchen	Saft von 1/4 Zitrone	1 Prise Muskatblüte
1/2 Bund Kerbel	1 EL Butter	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Rapsöl		

Schweinelende parieren, in Scheiben schneiden und zur Seite legen.

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in Rapsöl anschwitzen, mit Salz und den beiden Paprikas würzen. Knoblauch und Basilikumzweig dazugeben, mit dem Altbier und dem Fond ablöschen und für einige Minuten einkochen. Brotscheibe in die Sauce legen, damit diese nicht bitter wird.

Schweinelende in eine heiße Pfanne geben, Butterschmalz dazugeben und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, dann in ein Sieb geben und ruhen lassen. (Der Bratensaft, der beim Ruhen aus dem Fleisch tritt, kann auch noch mit ins Gulasch gegeben werden.) Mairübchen schälen, halbieren und in Spalten schneiden und für ca. 5 Minuten blanchieren. Dann in Butter schwenken, mit Salz und Muskatblüte abschmecken.

Brot, Knoblauch und Basilikum aus der Sauce entfernen. Schmand dazugeben, verrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer und einem guten Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Speisestärke auflösen und die Sauce damit abbinden.

Schweinelende in die Biersauce geben und kurz warm ziehen lassen.

Biergulasch mit Mairübchen auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

## Cordon Bleu 'Schnitzel Art'

### Für 2 Personen:

160 g Schweinerücken	2 Scheibe Kochschinken	2 Scheiben Raclette-Käse
1 Msp. Fleischgewürz	4 EL Mehl	2 Eier, verquirlt
8 EL Panko	6 EL Bratöl Butter	100 g Spinatsalat
125 g Himbeeren	1/2 Pfirsich	1-2 TL heller Essig
2 EL Würzöl	Sanddorn-Zitrone	1 Msp. süßer Traum
1 Limette	1 EL Butter	

Schweinerücken mit einem Fleischhammer plattieren.

Raclettekäse und gekochten Schinken darauflegen, nochmals leicht plattieren und die oberen Seiten mit Fleischgewürz würzen. Anschließend Cordon Bleus beidseitig in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und abschließend großzügig mit Panko panieren.

Cordon Bleus in heißem Bratöl auf der Fleischseite für ca. 3 Min. braten. Anschließend wenden und nochmals für ca. 2 Min auf der Schinken-Käse-Seite braten.

Währenddessen Spinatsalat und Himbeeren zusammen in eine Schale geben. Pfirsich in feine Stifte schneiden und ebenfalls zum Spinat geben. Den Salat mit den Händen locker kneten, damit die Himbeeren etwas zerfallen. Essig, Sanddorn-Zitronen-Öl, Sojasauce und Süßen Traum dazugeben und mit den Händen gut vermengen. Einen kleinen Spritzer Limettensaft dazugeben und nochmals vermengen.

Cordon Bleus zurück auf die Fleischseite wenden und Butter mit in die Pfanne geben. Cordon Blues in der zerlassenen Butter wenden, anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Gewürzsalz würzen.

Cordon Bleus zusammen mit dem Spinatsalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. September 2022

## Curry-BBQ vom 'Strohschwein' mit Pflaumen, Süßkartoffel

### Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	2 Süßkartoffeln	1 Glas eingeweckte Pflaumen
100 ml Kalbsfond	2 EL Senfkörner	1 rote Chilischote
2 EL Currypulver	2 EL Rübensirup	1 Zimtstange
3 EL BBQ-Sauce	Salz	Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Senfkörner hineingeben.

Fleisch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in neutralem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und Süßkartoffeln in die Fleischpfanne geben. Leicht anbraten, mit Kalbsfond ablöschen und mit geschlossenem Deckel garen lassen.

Die Hälfte der Pflaumen mit ein wenig Saft dazugeben, Rübensirup und BBQ-Sauce untermischen und mit geschlossenem Deckel weiterhin ziehen lassen. Nach Geschmack und Konsistenz können weitere Pflaumen und Saft hinzugefügt werden.

Chili klein schneiden und je nach Schärfe mit dazu geben. Senfkörner abgießen und mit Currypulver und Zimtstange in die Pfanne geben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch abschließend nochmals mit ins Curry geben und warm werden lassen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 17. Februar 2022

## Erbsen-Suppe mit Schweine-Bauch

200 g Schweinebauch	300 g TK-Erbsen	100 g getrocknete Bergerbsen
1 weiße Zwiebel	1 EL Butter	Olivenöl
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Frische Minze	150 ml Sahne
50 ml Weißwein	Salz, schwarzer Pfeffer	

Bergerbsen in Wasser für 24 Std. einlegen.

Bauchspeck von der Schwarte befreien, wenn nötig Knorpel rauschneiden, dann würfeln und in einer Pfanne im eigenen Fett kross braten, später bei Bedarf einen Schuss Olivenöl dazugeben. Eingeweichte Bergerbsen in kochendes Wasser geben (ohne Salz) und für ca. 30 min. weich garen. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, TK Erbsen dazu geben und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und im Mixer pürieren.

Die Bergerbsen abgießen zum Bauchspeck in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Minze untermischen Erbsencreme in Tellern anrichten, die Bergerbsen und den Bacon darauf platzieren.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

# Gefüllte Kartoffel-Knödel mit Spargel-Ragout

## Für 4 Personen:

### Für die Knödel:

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Zwiebel
1 Stiel Majoran	1 TL Pflanzenöl	100 g Saumagen, (Metzger)
2 Eier (M)	3 EL Kartoffelstärke	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer	Muskat	2 EL Butter

### Für das Spargelragout:

500 g Spargel, weiß	500 g Spargel, grün	Salz
30 g Butter	20 g Mehl	300 ml Gemüsebrühe
0,5 Zitrone, (Saft, Abrieb)	200 g Sahne	Pfeffer
1 Beet Kresse		

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen.

Kartoffeln durch einen Wolf drehen oder eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffel auf ein Backblech geben und gut trocknen lassen (entweder über Nacht und die Kartoffeln am Vortag garen oder ca.10 Minuten im Backofen bei 120 Grad Ober- und Unterhitze trocknen) Inzwischen Zwiebel abziehen und fein würfeln. Majoranblätter fein scheiden. Saumagen ebenfalls fein würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun dünsten und etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln mit Eiern, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat glatt verkneten und zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen.

Saumagen, Zwiebeln, Majoran und Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelrolle in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden, etwas flach drücken, jeweils etwas Saumagenfüllung in die Mitte geben, zu kleinen Knödeln formen.

Knödel in siedendem Salzwasser garen. Steigen die Knödel an die Oberfläche sind sie gar.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Inzwischen den Spargel putzen, bzw. schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Spargel in Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren. Herausheben und kalt abbrausen.

Butter in einem Topf erhitzen. Mehl unterrühren und kurz anrösten. Brühe nach und nach unterrühren. Zitronensaft und -schale zugeben und etwas köcheln lassen. Sahne unterrühren und weitere ca. 5 Minuten sämig einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knödel Butter portionsweise erhitzen. Knödel darin schwenken. Kresse vom Beet schneiden. Spargelragout erneut abschmecken und mit Kresse bestreuen. Mit den Knödeln anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 18. Mai 2022

## Gefüllter Nacken-Braten

### Für 8 Portionen:

2 kg Schweinenacken ohne Knochen 300 g Bacon 8 Zwiebeln  
Salz, Arrabiata

Den Schweinenacken in Scheiben anschneiden (dabei nicht ganz durchschneiden), so dass Taschen zum Füllen entstehen. Den Braten salzen und mit Arrabiata würzen. Anschließend in der ersten Tasche etwas dünn geschnittenen Bauchspeck einfüllen. In die nächste Tasche reichlich Zwiebelringe füllen. Die Taschen immer in Wechsel weiter füllen. Den gefüllten Braten in einem Bräter mit Deckel geben, zudecken und im Kühlschrank bis zu nächsten Tag ziehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 2-2,5 Std. garen.

NN am 17. Januar 2022

## Gegrillter Schweine-Nacken im Brötchen

### Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Schweine-Nacken à 150 g	1 Gefrierbeutel
2 Spur Bier	2 EL Barbecue-Gewürz	3 EL Senf
2 EL Barbecue-Sauce Whisky	2 EL Barbecue-Sauce sweet	2 Tomaten
1 Avocado	2 rote Zwiebeln	4 Stangen grüner Spargel
1 Msp. Gewürzsalz		

Die Schweinenacken in einen Gefrierbeutel geben, Bier, Barbecue Gewürz, 2 EL Senf und Barbecue-Sauce Whisky dazugeben. Die Schweinenacken im geschlossenen Gefrierbeutel massieren und für ca. 10 Minuten darin marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Tomaten quer halbieren. Die Avocado ebenfalls halbieren und entkernen. Schweinenacken, Spargelstangen, Zwiebel-, Tomaten und Avocadohälften mit den Schnittflächen nach unten für ca. 4 Minuten auf den heißen Grill legen.

Alles einmal wenden und für weitere 4 Minuten grillen.

Die Brötchen halbieren und alle Hälften mit insgesamt 1 EL Senf bestreichen. Die gegrillten Zwiebeln auseinandernehmen und auf die unteren Brötchenhälften legen. Die gegrillten Tomaten in Streifen schneiden und auf die Zwiebeln geben, ruhig etwas andrücken. Den gegrillten Spargel auf die Tomaten legen und mit etwas Gewürzsalz würzen. Die Schweinenacken von beiden Seiten mit Barbecue Sauce sweet bestreichen und auf den Spargel legen. Das Fruchtfleisch der gegrillten Avocado mit einem Löffel in der Schale etwas kleinstoßen, mit dem Löffel aus der Schale lösen und die oberen Brötchenhälften damit bestreichen. Die Brötchenhälften zusammenklappen und auf einen Teller geben.

Steffen Henssler am 25. Juni 2022



## Geräucherter Schweine-Nacken

### Für 2 L Pökel-Lake

1 Schweine-Nacken      240 g Nitro-Pökelsalz                      4 TL Zucker  
4 TL Pfeffer schwarz    2 TL Wacholderbeeren zerdrückt    2 TL Knoblauchgranulat  
4 Lorbeerblätter

Man erhitze 2 L Wasser und gebe die obigen Gewürze hinein, verrühre alles bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben; danach abkühlen lassen.

Am Schweine-Nacken überschüssiges Fett, Haut und Sehnen entfernen und das Stück zuschneiden (parieren).

Den parierten Schweine-Nacken in die erkaltete Pökel-Lake legen und abgedeckt für 14 Tage in den Kühlschrank stellen.

Nach dieser Zeit den Schweine-Nacken aus der Pökel-Lake nehmen, abspülen, abtrocknen, in ein Pökel-Gefäß legen und offen für 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren (durchbrennen).

Zum Kalträuchern ein Gemisch aus dem Räuchermehl Buche und Erle im Verhältnis 50:50 herstellen und in folgendem Rhythmus räuchern:

2 mal je 4 Stunden mit 24 Stunden Pause dazwischen.

2 mal je 8 Stunden mit 24 Stunden Pause dazwischen.

Danach darf probiert werden. Je länger der Schweine-Nacken nach dem Räucher-Prozess noch an einem dunklen, kühlen Ort (nicht der Kühlschrank!) aufgehängt reifen darf, umso besser schmeckt er. Man sollte ihn mindestens 2 Wochen reifen lassen. Insgesamt sind es etwa 36 Tage. Abschließend schneide man den Schinken in größere Stücke, vakuumiere diese und bewahre sie im Kühlschrank auf.

NN am 04. November 2022

## Geschmorte Schweinenackens-Steaks mit Karotten

### Für zwei Personen:

2 Schweinenackenssteaks (à 180-200 g)    1 bis 2 Karotten                      eine Orange  
eine Prise Kümmel, gemahlen                      einen Schuss Olivenöl    Salz, schwarzer Pfeffer  
ofenfestes Pergamentpapier                      Büro-Tacker

Die Schweinenackenssteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von beiden Seiten hellbraun anbraten, herausnehmen und einzeln mittig auf je ein Blatt Pergamentpapier setzen.

Die Karotten schälen, mit dem Schäler komplett zu Bandnudel-ähnlichen Streifen hobeln, in eine große Schüssel geben und mit Orangensaft, Salz, gemahlenem Kümmel und einem Schuss Olivenöl marinieren.

Die marinierten Karottenstreifen großzügig auf den Schweinesteaks verteilen, das Ganze ringsum komplett mit dem Pergament einschlagen, die Enden umklappen, fest zusammendrücken und mit einem Büro-Tacker zu kleinen Paketen verschließen.

Die so vorbereiteten Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 bis 30 Minuten (ja nachdem, ob man das Steak leicht rosa oder komplett durchgegart genießen möchte) garen.

Anschließend herausnehmen, vorsichtig auspacken und genießen.

### Extratipp:

Im Frühling kann man das Ganze auch hervorragend mit frischem Spargel zubereiten.

Fein schmeckt dazu auch Kartoffelgratin, Kartoffelbrei oder Brokkoli.

Alexander Herrmann am 28. April 2022

## Geschnetzeltes mit Bärlauch und Pilzen

300 g Schweineschnitzel (Oberschale)	3 - 4 Zwiebeln, mittelgroß	200 g Champignons
1 Bund Bärlauch	1 Zitrone	350 ml Weißwein
250 ml Sahne	Pflanzenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein schneiden.

Die Schweineschnitzel in breite Streifen schneiden, mit Salz würzen und leicht einölen. Schnitzel nach und nach in einer großen, beschichteten Pfanne anbraten. Die fertigen Schnitzel zur Seite legen.

Die Pfanne anschließend mit einem feuchten Küchentrepp ausreiben, zurück auf den Herd stellen, die Zwiebelstreifen mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl glasig anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann das Fleisch wieder zurück in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, die Champignons unterrühren, mit der Sahne bedeckt auffüllen und bei schwacher bis mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Rühren leicht einkochen lassen. Zuletzt den Bärlauch unterheben und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Als Beilagen zum Bärlauchgeschnetzeltem passen Kartoffelbrei oder Nudeln.

Alexander Herrmann am 03. Mai 2022

## Gratinierter Champignon-Rahmschnitzel

### Für 2 Personen:

2 Frühlingszwiebeln	250 g Champignons	4 Schweinerückensteaks (à 100g)
250 g Sahne	250 g Gouda (am Stück)	2 EL Bratöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix
1 Msp. Fleischgewürz	2 EL Butter	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Den grünen und weißen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Fleisch von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix oder mit Fleischgewürz würzen, anschließend in heißem Bratöl von einer Seite für ca. 2 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Champignons und weiße Zwiebelringe in die Pfanne zum Bratfett geben und darin ca. 2 Minuten braten. Butter dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Gewürzmix würzen. Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Steaks mit der noch nicht angebratenen Seite nach unten in die Champignonsauce setzen. Gouda fein reiben und über den Steaks verteilen. Fleisch im heißen Ofen ca. 5 Minuten garen und Käse gratinieren lassen.

Grüne Frühlingszwiebelringe über die fertigen Rahmschnitzel streuen.

Steffen Henssler am 05. Mai 2022

## Griechische Grillspieße

**Für 4 Portionen:**

500 g Schweinefilet 4 Stk. Spieße

**Für die Marinade:**

5 EL Olivenöl 5 TL Zitronensaft 0.5 EL Wachholderbeeren

1 EL Oregano 1 Knoblauchzehe Pfeffer, Salz

Olivenöl, Zitronensaft, die zerdrückten Wachholderbeeren, Oregano, Salz, Pfeffer, Knoblauch gut vermischen.

Das Fleisch in fingerdicke Stücke schneiden und über Nacht in die Marinade legen.

Die Stücke werden so aufgespießt, daß die Schnittfläche des Filets auf dem Grill aufliegt und etwa 3 Minuten von jeder Seite grillen und servieren.

NN am 01. August 2022

# Griechischer Salat mit Pfannen-Gyros

## Für 4 Personen

### Für den Dip:

$\frac{1}{2}$  Salatgurke                      Salz                      2 Knoblauchzehen  
350 g griech. Joghurt (10%)    Pfeffer

### Für das Gyros:

3 Zweige frischer Oregano      600 g Schweinenacken    Salz  
Pfeffer                              3 EL Olivenöl

### Für den Salat:

1 Salatgurke                      2 Tomaten                      80 g Oliven  
150 g festen Schafskäse        1 rote Zwiebel                1 Bio-Zitrone  
Salz                                  1 Prise Zucker                3 EL Olivenöl

Für den Dip die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oregano Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Tomaten und Gurken mit Salz und Zucker würzen und grob gehackte Oliven zugeben.

Aus etwas Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen. Den gewürfelten Schafskäse untermischen.

Zwiebelscheiben darauf anrichten.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.

Gebratene Fleischscheiben, Salat und Dip auf Teller geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Sören Anders am 13. Juni 2022

## Grillfackeln

### Für 2 Personen:

4 Schaschlickspieße    8 Sch. Schweinebauch    4 EL Barbecue Sauce sweet  
1 EL Gewürzmix        2 EL Teriyaki Sauce

Schaschlickspieße für 5 Minuten in Wasser legen.

Jeweils 2 Scheiben Schweinebauch auf einen Schaschlickspieß wickeln. Dabei den vorderen Teil des Schweinebauchs aufpieksen und den Rest fest um den Spieß wickeln.

Barbecue Sauce sweet, Gewürzmix und Teriyaki Sauce zu einer Marinade verrühren. Anschließend die Schweinebauch-Spieße großzügig damit bestreichen.

Die Spieße für ca. 15 Minuten auf den heißen Grill legen und von allen Seiten knusprig grillen.

Steffen Henssler am 26. Juli 2022

## Gyros am Drehspieß oder in der Pfanne

### Für 6 Portionen

2 kg Schweinenacken	250 ml Olivenöl oder Rapsöl	3 EL Oregano
1 EL Thymian	1 EL Rosmarin	1 EL Petersilie
1 EL scharfes Paprikapulver	1 EL Zucker	1 EL Salz
1 EL Cayennepfeffer	1 Msp. Chilipulver	2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel	1 TL Muskatnuss	1 EL Pfeffer
Zitronensaft		

Oregano, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Knoblauchzehen und Zwiebel klein hacken, mit den anderen Zutaten (außer dem Fleisch) vermengen.

Für den Grill das Fleisch in dünne Scheiben, für die Pfanne in kleine Stücke schneiden.

Das Fleisch in die Marinade legen und abgedeckt für 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Fleisch am Spieß aufspießen und grillen, oder in der Pfanne braten.

Dazu passen z. B. Weißkrautsalat und Tzatziki.

NN am 14. September 2022

## Gyros-Schichtbraten

### Für 10 Personen:

2,5 kg Schweinenacken (ohne Kn.)	4 EL Gyrosgewürz	2 TL Salz
1 TL Pfeffer	6 EL Olivenöl	2 Gemüsezwiebeln
Frischhaltefolie	Alufolie	

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Stunden anfrieren.

Gyrosgewürz, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln oder schneiden. Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel mit Würzöl und Zwiebeln mischen.

Ca. 1 Stunde kalt stellen.

Fleisch und Hälfte Zwiebeln im Wechsel in eine große Auflaufform schichten, dabei gut andrücken. Übrige Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen. Mit Alufolie zudecken.

Im heißen Backofen (200°C) ca. 1 Stunde schmoren. Folie entfernen, ca. 30 Minuten weiterbraten. Dabei öfter mit Bratensaft beträufeln.

Braten etwas ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden (dabei fallen die Scheiben etwas auseinander).

NN am 30. August 2022

## Gyros-Braten vom Grill

### Für 6 Personen:

1,8 kg Schweine-Nacken                      400 g Schmand                      2 Gemüse-Zwiebeln  
6 EL Gyros-Gewürz

### Für griech. Gyros-Gewürz:

6 TL Oregano	4 TL Thymian	3 TL Salz
3 TL gemahl. schwarzer Pfeffer	3 TL edelsüßes Paprikapulver	2 TL Majoran
2 TL Zucker	2 TL Zwiebelpulver	2 TL Knoblauchpulver
2 TL gemahl. Rosmarin	2 TL gemahl. Koriander	1 TL Kreuzkümmel
0,5 TL Chilipulver		

Alle Zutaten für das Gyros-Gewürz in einem Mörser oder mit einem Stabmixer miteinander vermischen.

Aus dem Schweine-Nacken ca. 1 cm breite Steaks schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel Schmand mit dem Gyros-Gewürz vermischen. Steaks, Zwiebeln hinzugeben, alles gut durchmischen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag eine passende Auflauf-Form mit Küchengarn auslegen und die Garn-Enden über die Seiten der Form lang lassen, damit man den Braten später zusammenbinden kann.

Die marinierten Steaks in die Form schichten, zusammenbinden, indirekt auf den Grill stellen; bei 160°C bis zu einer Kerntemperatur von 72°C garen (ca. 3 Stunden).

Den Braten an der kurzen Seite aufschneiden und servieren.

Als Beilage seien Tzatziki, Djuvec-Reis und ein deftiger Gemüse-Salat empfohlen.

### Tipps:

Ein Backofen ist in diesem Falle gleichwertig zu einem Grill.

Die Teller sollte man vorher anwärmen; so bleibt das Essen länger warm.

Das restliche Fleisch vakuumieren und einfrieren. Nach dem Auftauen im Wasserbad hat es kaum an Geschmack verloren.

NN am 22. Juli 2022

# Gyros-Schichtbraten

## Für 15 Portionen

3 kg Schweinenacken    1 kg Zwiebeln    500 g Rotkohl  
100 g Gyrosgewürz    100 ml Olivenöl    Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Den Rotkohl fein schneiden.

Den Schweinenacken der Länge nach wie Rouladen schneiden und wieder aufeinander legen.

Gyrosgewürz in einer Schale mit dem Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, so dass es eine schöne flüssige Marinade ergibt.

Die erste Scheibe Schweinenacken hinlegen, die sichtbare Seite mit Marinade bepinseln, mit Zwiebeln, Rotkohl belegen, mit der nächsten Scheibe abschließen und so weiter schichten bis alles aufgebraucht ist.

Zum Binden am Anfang vom Braten einen Knoten, dann am Schluss und dann in der Mitte. Die ersten 3 Bindungen nicht so fest, da sonst die Füllung herausgedrückt wird. Danach wie gewohnt binden, immer mit Gefühl.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze 1,5 - 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C im vorgeheizten Ofen braten. Immer wieder mit dem Bratensaft begießen. Nicht erschrecken, der Braten geht stark ein, weil die Zwiebeln auch Wasser verlieren.

Beim Servieren sich von Bindfaden zu Bindfaden vorarbeiten, das Fleisch ist gleich klein geschnitten.

Mit Reis oder Fladenbrot, Salat und Tzatziki anbieten.

NN am 04. August 2022

# Hagebutten-Chutney mit Schweine-Steak

## Für 4 Personen

### Für das Chutney:

125 g Hagebutten	500 g säuerliche Äpfel	150 g rote Zwiebeln
50 g getrocknete Aprikosen	10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
140 g brauner Zucker	125 ml Apfelessig	1 TL Korianderkörner
1 TL gelbe Senfkörner	1 Zimtstange	1/2 Bio-Zitrone
1 Prise Salz		

### Für das Steak:

4 Schweinerückensteaks à 180 g	Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
--------------------------------	---------------	-----------------

Für das Chutney die Hagebutten von Stiel- und Blütenresten befreien und mit einem Küchentuch abreiben. Die Früchte halbieren und die Kerne samt Härchen sorgfältig mit einem kleinen Küchenmesser herauskratzen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und vierteln.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die getrockneten Aprikosen in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden.

Hagebutten, Äpfel, Zwiebeln, Aprikosen, Ingwer, Zucker, Apfelessig, Chili, und Gewürze in einem Topf mit ca. 50 ml Wasser aufkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit in den Chutney-Ansatz geben.

Bei milder Hitze unter häufigem Rühren alles ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine cremige Konsistenz hat. Mit 1 Prise Salz würzen.

Das heiße Chutney in sterilisierte Marmeladegläser (jeweils ca. 150 ml Inhalt) sauber abfüllen mit einem sauberen Deckel verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen, nach 20 Minuten umdrehen und dann vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Im verschlossenen Glas hält sich das Chutney kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate.

Die Steaks abwaschen und trockentupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks noch 2-3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.

Die Steaks mit dem Chutney servieren, dazu passen gebratene Kartoffelwürfel oder frisches Brot mit Blattsalat.

Rainer Klutsch am 21. Oktober 2022



# Iberico-Fleischspieß mit Paprika und Zwiebeln

## Für 4 Portionen:

1,2 kg Ibérico-Schweine-Nacken    2 rote Paprika    2 gelbe Paprika  
2 rote Zwiebeln                            Salz, Pfeffer

Zunächst wird der Nacken pariert und von überschüssigem Fett befreit. Hier braucht man nicht gründlich vorzugehen; das Fett sorgt auch für einen intensiven Geschmack. Das Fleisch in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Paprika und Zwiebeln in ähnlich große Stücke schneiden. Alle Stücke sollten etwa gleiche Größe haben, damit der Fleischspieß gleichmäßig dick wird und gleichmäßig garen kann. Die Zutaten abwechselnd auf den Spieß stecken, großzügig salzen und pfeffern.

Den Grill zunächst auf 200 °C indirekte Hitze vorbereiten. Dafür die Briketts in Kohlekörben jeweils links und rechts auf dem Kohlerost platzieren, so dass der Spieß - wenn er mittig platziert ist - keine direkte Hitze abbekommt.

Zunächst wird der Spieß für rund 30 Minuten bei aufgesetztem Deckel indirekt gegrillt, so dass er gleichmäßig gart. Die Fleischstücke sollten eine Kerntemperatur von etwa 60 °C haben.

Dann zieht man die Kohlekörbe mittig unter dem Spieß zusammen und grillt den Fleischspieß jeweils 2 Minuten pro Seite direkt weiter, damit er ein Röstaromen bekommt. Die Kerntemperatur des Fleisches steigt dann auf 68 °C an und das Fleisch ist außen knusprig und innen saftig. Ibérico-Fleisch in dieser Qualität muss nicht zwingend durchgegart sein.

NN am 04. August 2022

# Jägerschnitzel

## **Für die Nudeln:**

200 g Hartweizenmehl      3 Eigelb      1 EL Olivenöl  
Salz

## **Für die Pilzsauce:**

1 Zwiebel      500 g gemischte Speisepilze      2 Zweige Thymian  
1 Bund glatte Petersilie      2 EL Butter      1 TL Tomatenmark  
250 ml Fleischbrühe      50 g Crème-fraîche

## **Für die Schnitzel:**

4 Schnitzel (Schweinehals)      Pfeffer, Salz      2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser untermischen. Nudelteig abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln locker auf ein sauberes Geschirrtuch verteilen und zunächst beiseite stellen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Sobald die Pilze gut angebraten sind, aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen. Die Schnitzel plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einem Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten.

Kochendes Wasser für die Nudeln salzen und die Nudeln ca. 3-4 Minuten kochen.

Gebratene Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz aus der Pfanne zum Saucenansatz geben.

Crème fraîche und die Pilze zum Saucenansatz dazugeben, einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.

Die Schnitzel zugeben und in der Sauce aufwärmen.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Rainer Klutsch am 03. November 2022

# Kasseler aus dem Ofen mit Grünkohl

## Für 4 Personen:

Zutaten	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Majoran	4 Lorbeerblätter
Olivenöl	500 g Kasseler	1 TL Honig
1 EL Schwarzer Pfeffer	2 Zehen Knoblauch	

## nach Bedarf:

Gemüsereste

## Für den Grünkohl:

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskat	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	

## Für das Kasseler:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kräuter im Ganzen auf ein Backblech legen. Mit etwas Wasser und Olivenöl benetzen, damit sie nicht verbrennen. Pro Person 1 Scheibe Kasseler oder ein entsprechend großes ganzes Stück auf die Kräuter betten. Honig in heißem Wasser auflösen und das Bratenstück damit einpinseln. Frisch gemörserter Pfeffer aufstreuen. Nach Geschmack außerdem angedrückte Knoblauchzehen sowie Gemüsereste auf das Blech geben.

Das Blech in den Ofen schieben und die Temperatur auf 160 Grad reduzieren. Das Fleisch je nach Größe rund 1.5 Stunden braten. Dabei immer wieder kontrollieren und erneut Honigmarinade auf die Kruste pinseln. Den fertigen Braten in dünne Scheiben schneiden und mit Grünkohl servieren.

## Für den Grünkohl:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Zucker und Meersalz würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

## Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

## Kotelett in Ingwer-Marinade

### Für 4 Personen:

#### Für das Fleisch:

1 Stk. Ingwer (40 g)	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb)	4-5 EL flüssiger Honig
50 ml Sojasauce	4 Schweine-Kotelett mit Knochen	Öl
200 ml Fleischbrühe		

#### Für den Broccoli:

500 g Brokkoli	Salz	2 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer (30 g)	200 ml Öl	1 EL Butter
1 TL geröstetes Sesamöl		

Für die Koteletts Ingwer schälen, fein reiben. Mit Limettensaft und -schale, Honig und Sojasauce aufkochen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mix abkühlen lassen.

Koteletts abbrausen, trocken tupfen, mit der Marinade einpinseln und zugedeckt beiseitelegen.

Für das Gemüse Brokkoli waschen, putzen, den Stiel schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen, längs in dünne Scheiben, dann in lange dünne Streifen schneiden.

Für die Koteletts 2 EL Öl in einer oder zwei großen Pfannen erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 min. anbraten. Brühe angießen, aufkochen.

Koteletts bei mittlerer Hitze in ca. 10 min. ziehen lassen.

Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin portionsweise 2 min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brokkoli in heißer Butter und Sesamöl unter Rühren 2-3 min. anbraten.

Koteletts auf Tellern anrichten, mit Bratenfond beträufeln. Brokkoli mit frittiertem Ingwer und Knoblauch bestreuen, zu den Koteletts servieren.

Dazu passen: asiatische Bandnudeln oder Reis.

NN am 10. Juli 2022

## Kotelett mit Zwiebelcrunch

### Für 4 Personen

#### Für den Crunch:

2 Äpfel (Braeburn)	1 TL Puderzucker	1 TL Zitronensaft
1 TL Wasser	2 Zwiebeln	1 Zweig Thymian
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer
200 ml Pflanzenöl		

#### Für den Kartoffelstampf:

400 g Frühkartoffeln	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	50 ml weißer Balsamico	100 ml Apfelsaft
Salz	Piment d'Espelette	

#### Für den Joghurdip:

1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	300 g Joghurt aus Schafsmilch
1 TL Honig	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für das Fleisch:

4 Schweinekoteletts (à 200 g)	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	

Für den Crunch den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in feine dünne Scheiben schneiden.

Puderzucker, Zitronensaft und Wasser vermischen, über die Apfelscheiben geben und gut durchmischen.

Dann die Apfelscheiben auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Mehl mit den Thymianblättchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, über die Zwiebelstreifen geben und gut durchmischen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun und knusprig braten. Dann die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt und den Kartoffelstampf Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Hälfte der geschnittenen Kräuter (Rest ist für den Kartoffelstampf), Zitronenabrieb, Knoblauch, Honig und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürzten Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.

Von den Koteletts den Fettrand mit einem scharfen Messer mehrmals einstreichen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Rosmarinzweig und die Koteletts einlegen. Die Koteletts von jeder Seite jeweils ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Koteletts darin zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Kartoffelstampf die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zugeben und andünsten.  
Dann mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und die Zwiebeln weich garen.

Die Kartoffeln mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken und locker unter die Zwiebeln mischen. Restliches Olivenöl untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Getrocknete Äpfel zerbrechen und knusprig gebratene Zwiebeln fein schneiden. Beides mischen. Die Pfanne mit dem Fleisch nochmals erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 1 Minute kräftig braten.

Kotelett und Kartoffelstampf anrichten, den Crunch aufstreuen und den Joghurtdip dazu reichen.

Jörg Sackmann am 03. Mai 2022

## **Krusten-Braten aus dem Römer-Topf**

### **Für 5 Personen**

1 kg Schweine-Rücken mit Schwarte    1 Bund Suppen-Gemüse    Brühe, Salz  
Pfeffer, Rosmarin

Den Römer-Topf über Nacht wässern.

Den Braten auf der Schwarte in den Römer-Topf legen.

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Das Suppen-Gemüse putzen, grob zerteilen und um den Braten verteilen. So viel Brühe angießen, dass die Schwarte bedeckt ist.

Den Römer-Topf mit Deckel in den kalten Ofen stellen.

Den Braten bei 130°C Umluft 1,5 - 2 Stunden garen.

Anschließend den Braten wenden und mit einem scharfen Messer die Schwarte einschneiden ohne das Fleisch zu beschädigen und würzen.

Den Deckel wieder draufsetzen und bei 160° weitere 1,5 Stunden im Ofen garen. Hin und wieder mit etwas Brühe begießen.

Nach Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Temperatur für 15-25 min. auf 200°C schalten, um die Kruste zu bilden.

NN am 04. Mai 2022

# Nackensteak-Schichtbraten

## Für 2 Personen:

2 große festk. Kartoffeln	3 Nacken-Steaks (1,5 cm dick)	1 große Zwiebel
1 Bund Dill	200 g Pilze (Champignons)	3-4 mittlere Tomaten
70 g Schnittkäse	3 Tl Senf	2 Knoblauch-Zehen
Pflanzen-Öl	Teriyaki-Soße	Salz, Pfeffer, Paprika
6 halbdicke Fäden		

## Vorbereitung:

Die Steaks auf einem Holzbrett auslegen, großzügig mit Folie bedecken, plattieren, salzen, pfeffern, mit Öl und Teriyaki-Soße einstreichen, vakuumieren und über Nacht in den Kühlschrank legen.

## Am nächsten Tag:

Die Kartoffeln 6 min. garen, abschrecken und in Spalten schneiden.

Die Zwiebel halbieren und hobeln (sehr dünne Scheiben).

Die Tomaten, die Pilze und den Käse in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch mit dem Knoblauch-Drücker zerdrücken und mit dem Senf mischen.

Den Dill hacken, mit den Zwiebel-Scheiben mischen. Die Mischung in einer Schüssel mit den Händen kräftig zerdrücken, sodass Saft austritt.

Der Schichtbraten muss mittels Fäden eingeschnürt sein, damit er beim Garen nicht auseinanderfällt. Dazu legt man in geeignetem Abstand 2 ca. 50 cm lange halbdicke Fäden längs nebeneinander und 4 ca. 40 cm lange Fäden quer aus. Auf dem so entstandenen Faden-Gitter wird der Braten geschichtet.

Es beginnt mit einem Steak. Dieses wird mit der Senf-Mischung bestrichen; darauf folgt eine großzügige Schicht Zwiebel-Dill-Mischung, gefolgt von einer Pilz-Schicht, danach eine Tomaten-Schicht, die zu salzen und zu pfeffern ist.

Den Abschluss bildet eine Lage Käse-Scheiben. Nun wiederholt sich der Schicht-Aufbau. Den Abschluss bildet das 3. Steak.

Der so produzierte Schichtbraten wird mit den ausgelegten Fäden fixiert.

Eine geeignete Auflauf-Form mit Backpapier auslegen. Den Braten mittig hineinsetzen. Die Kartoffel-Scheiben um den Braten streuen, mit Salz und Paprika würzen und die Rest-Pilze einstreuen. Im auf 180°C vorgeheizten Backofen 100 - 150 min. garen. Kann man die Kern-Temperatur des Bratens kontrollieren, so beende man den Garprozess unabhängig von der Garzeit bei einer Kern-Temperatur von 82°C.

## Tipps:

Es sind verschiedene Varianten des Schichtbratens möglich.

Das obere Steak wird mit geriebenem Käse bestreut.

Aus der sich in der Auflauf-Form gesammelten Flüssigkeit kann man eine Soße bereiten.

Man kann mit Kartoffel-Scheiben arbeiten. Diese werden gewürzt und als erste Schicht benutzt.

Auch Kohlrabi-Scheiben anstelle von Kartoffel-Spalten eignen sich.

Anstelle von Senf eignet besonders eine Mischung aus Ajvar, Tomaten-Mark und Schmand, die dann etwas dicker als der Senf aufgetragen wird.

Für die Schichten kann man auch andere Zutaten verwenden.

NN am 11. Dezember 2022

## Paniertes Schweine-Filet mit Limetten

### Für 4 Personen:

4 Stränge Schweinefilet	4 Limetten	1 frische Knolle Knoblauch
250 g Mehl	4 Eier	Chili-Pulver
250 g Panko	2 TL Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
Salz		

Filet in circa 3 cm dicke Medaillons schneiden und leicht salzen. Limetten vierteln, Knoblauch halbieren.

Panierstraße mit drei Stationen einrichten. Im ersten Schritt die Filets in Mehl wenden, danach in gequirtem Ei. Etwas Chili-Pulver aufstreuen. Abschließend rundherum in Panko wälzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Medaillons hineingeben.

Limettenviertel, Rosmarin und halbierten Knoblauch (auf den Schnittflächen) dazulegen. Das Fleisch von jeder Seite 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrfach wenden.

Auf Teller geben und mit gebratenem Knoblauch, Rosmarin und Limettenvierteln dekorieren.

Rainer Sass am 11. September 2022



# Paniertes Schweine-Kotelett mit Bayrisch Kraut

## Für 4 Personen

### Für das Bayrisch Kraut:

800 g Weißkohl	1 große Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	250 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Apfel
Salz	Pfeffer	1 EL Kümmel (ganze Samen)
2 EL Apfelessig		

### Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts mit Knochen	Salz	Pfeffer
100 g Weizenmehl (405)	2 Eier	200 g Semmelbrösel
4 EL Butterschmalz	1 Bio-Zitrone	

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Dann die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen.

Die Kohlstreifen zugeben und unter Rühren anschmoren. Sobald der Kohl weich zu werden beginnt, die Brühe angießen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, schälen, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls zum Kohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmel und Essig zugeben, die Hitze etwas reduzieren und den Kohl zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren.

Die Hitze reduzieren und mit Deckel ca. 30 bis 40 Minuten die Kohlstreifen schmoren.

In der Zwischenzeit die Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In drei tiefe Teller jeweils Mehl, die beiden Eier und die Semmelbrösel geben. Eier verquirlen.

Die Koteletts einzeln im Mehl wenden, anschließend durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten, dann Temperatur erhöhen und nochmal kurz von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Koteletts auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Zitrone abwaschen und in Viertel schneiden.

Das Kraut vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Das Kraut auf Teller geben, die Koteletts anlegen und mit Zitronenschnitzen garniert servieren.

Christian Henze am 25. Januar 2022

# Parmesan-Schnitzel

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

4 Paprikaschoten, rot, gelb	200 g Kirschtomaten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stiel Rosmarin	2 Stiele Zitronenthymian
2 EL Olivenöl	Paprikapulver, edelsüß	1 Zitrone (Saft und Abrieb)
75 ml Gemüsebrühe	1 TL Honig	Salz, Pfeffer

### Für die Schnitzel:

4 Schweineschnitzel, à 120 g	Salz	Pfeffer
80 g Parmesan	2 Eier (Größe M)	100 g Mehl
100 ml Milch	200 g Pankomehl	200 g Butterschmalz

Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kräuter waschen, trockenschütteln, Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika zugeben und alles ca. 3 Minuten dünsten.

Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Zitronensaft und -schale, Brühe und Honig unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20-25 Minuten schmoren.

Inzwischen die Schnitzel trocken tupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan fein reiben. Mit Eiern, Mehl und Milch zu einem zähflüssigen Teig verrühren.

Die Schnitzel durch den Teig ziehen und etwas abtropfen lassen.

Semmelbrösel auf einen Teller geben. (Tipp: Die gesündere Alternative zu den Semmelbröseln wären zartschmelzende Haferflocken) Schnitzel darin wenden und überschüssige Panade sacht abklopfen.

Butterschmalz oder Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.

Paprikagemüse nochmals abschmecken. Die Tomatenhälften in das Paprikagemüse geben und kurz ziehen lassen. Mit den Schnitzeln anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2022

# Porchetta-Spießbraten

## Für 8 Portionen:

3 kg Schweinebauch (Rollbraten)	4 Knoblauchzehen	2 EL Fenchelsamen
1 EL schwarze Pfefferkörner	10 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 Zweige Salbei	Salz	Zitronen-Abrieb
Olivenöl		

Schweinebauch auf der Hautseite mit einem scharfen Messer wie ein Schachbrettmuster einschneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelsamen und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Thymian, Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken.

Gewürze und Kräuter mit 2 TL Salz in ein Schälchen geben und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Innenseite des Schweinebauchs gut mit der Gewürzmischung einreiben. Braten fest aufrollen und mit Küchengarnt fixieren.

Porchetta auf dem Drehspieß befestigen und bei 150 Grad Celsius ca. 3 Stunden grillen. Die Ziel-Kerntemperatur liegt bei 80 Grad Celsius. Zwischendurch die Schwarte mit Salzwasser bepinseln.

Porchetta schmeckt mit Kartoffelbrei, auf Brötchen mit Senf oder mit Rosmarinkartoffeln.

NN am 27. Mai 2022

# Pulled Pork

## Für 8 Personen

2 kg Schweine-Nacken (ohne Knochen)	6 El Barbecue-Gewürz	400 ml Ananas-Saft
400 ml Gemüse-Brühe	3 El brauner Zucker	200 ml Barbecue-Soße

Schweine-Nacken mit Barbecue-Gewürz großzügig bestreuen. Das Gewürz gründlich in das Fleisch massieren. Fleisch mit Klarsicht-Folie umwickeln und über Nacht kalt stellen. 2 Std. bevor das Fleisch in den Ofen soll, aus dem Kühlschrank nehmen.

Backofen auf 130C vorheizen. Ananas-Saft, Brühe und Zucker mischen.

Das Fleisch auf einen Rost setzen und in die dickste Stelle das Braten-Thermometer einstecken.

Unter den Rost eine Auflauf-Form, die größer als das Fleisch ist, mittig zum Fleisch stellen.

Auflauf-Form mit 400 ml Ananas-Brühe-Mischung füllen und auf ein Blech geben. Unten in die unterste Backofen-Schiene schieben; ca. 6 Stunden garen und das Fleisch alle 30 Min. mit Ananas-Sud bestreichen. Falls zu wenig Sud in der Auflauf-Form ist, Sud nachgießen.

Sobald das Fleisch eine Kern-Temperatur von 90 Grad hat, ist es fertig.

Das Fleisch in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen eine Stunde ruhen lassen.

Inzwischen Braten-Sud in eine Schüssel füllen und mit der Barbecue-Soße mischen. Das fertige Fleisch mit Gabeln zu Fasern zerpulpen und in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

### Tipp:

Damit das Fleisch auf der Zunge zergeht, ist eine hohe Kern-Temperatur extrem wichtig. Unverzichtbar dafür ist ein Fleisch-Thermometer.

NN am 07. Juli 2022

## Räuber-Braten

### Für 6 Portionen:

1 ½ kg Schweine-Nacken	2 EL Senf	2 EL Tomatenketchup
Salz und Pfeffer	Zwiebeln	Knoblauch
Paprikapulver	1 Tasse Wasser	

Den Schweine-Nacken von oben in ca. 2-cm-Abstand einschneiden, sodass die einzelnen Scheiben noch miteinander verbunden sind.

Eine kräftige Würzmischung aus Senf, Ketchup, Salz, Pfeffer und Paprika herstellen und in die entstandenen Zwischenräume streichen. Dann in jeden Zwischenraum 1-2 Zwiebelscheiben und, wer es mag, auch Knoblauch einlegen. Gerne die Reste der Würzmischung auch noch auf das Bratstück streichen. Dann mit 1 Tasse Wasser in den Bratschlauch (oder eine geschlossene Pfanne) legen und für ca. 2 Stunden bei 200 Grad im Backofen garen.

Abschließend noch 30 Minuten ohne Bratschlauch oder Pfannendeckel knusprig werden lassen.

Schmeckt sehr gut zu Brot, aber auch zu Kartoffeln mit Gemüse.

Ideal für Partys, da der Braten lange warm bleibt.

NN am 25. August 2022

## Rahm-Geschnetzeltes mit Wasabi und Gurke

### Für 2 Personen:

300 g Schweinerücken	1 Msp.	Fleischgewürz
2 EL Mehl	2 EL Bratöl Butter	1/2 Gurke
1 Zwiebel	300 g Champignons	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Fischgewürz	100 ml Weißwein	300 ml Sahne
1 TL Wasabipaste	1 TL Senf	1/2 Bund Dill

Schweinerücken schnetzeln, mit Gewürzsalz und Fleischgewürz würzen und mit 1 EL Mehl vermengen.

Dann in heißem Butter-Bratöl für ca. 2 Min. von allen Seiten scharf anbraten.

Währenddessen Gurke längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in normalstarke Halbmonde schneiden. Zwiebeln würfeln und Champignons in grobe Stücke schneiden.

Das Fleisch in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Zwiebeln und Champignons in die heiße Fleisch-Pfanne geben und ca. 5 Min. anbraten. Mit Gewürzsalz und Fischgewürz würzen, durchschwenken und 1 EL Mehl dazugeben. Nochmals schwenken und kurz anrösten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist, Sahne dazugießen und für ca. 3 Min köcheln lassen.

Wasabi und Senf zu den Rahm-Champignons in die Pfanne geben und gut verrühren. Dill grob hacken und zusammen mit den Gurkenscheiben ebenfalls mit in die Pfanne geben und vermengen. Zum Schluss das geschnitzelte Fleisch unterheben und für ca. 1 Min. erhitzen. Danach auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. Oktober 2022

# Rippchen aus dem Backofen

1 kg Schweinerippchen

**Für die Würzmischung:**

1 gehäuften TL Salz	1/4 TL schwarzer Pfeffer	2 TL Honig
1/2 TL Paprikapulver	1/2 TL Knoblauchpulver	1/4 TL Thymian
1 EL helle Sojasoße	1 EL Olivenöl	

**Für die Glasur:**

1 EL Tomatenketchup	1 EL Ahornsirup	1 EL Olivenöl
1 TL süßer Senf	1/4 TL schwarzer Pfeffer	

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann die Silberhäutchen entfernen. Dazu die Rippchen mit der konvexen Seite nach unten auf ein Brett legen und mit dem flachen Griff eines Löffels oder der stumpfen Klinge eines Brotmessers an einem Knochen entlang unter die Knochenhaut fahren und diese anheben. Dann diese Haut komplett abziehen.

Für die Würzmischung die Zutaten dafür in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Rippchen rundherum mit der Würzmischung einreiben und im Kühlschrank in einem großen Gefrierbeutel für mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

Die Rippchen in eine ofenfeste Form geben und etwa 200 ml Wasser angießen. Die Form mit Alufolie dicht abdecken und im Ofen bei 120°C (Heißluft) für 2 Stunden garen lassen.

Für die Glasur die Zutaten in einer Schüssel anrühren. Die Rippchen aus dem Ofen holen, die Alufolie abnehmen und das Fleisch mit der Glasur einpinseln. Dann bei 190-200°C (Heißluft) im Ofen etwa 20 min. nachgaren.

Als Beilage sei z. B. Reis oder Kartoffel-Spalten aus dem Backofen und ein bunter Salat empfohlen.

Nach gleichem Muster gelingen die Rippchen auch auf einem Grill.

NN am 01. Dezember 2022

# Rippchen aus dem Backofen

## **Für vier Personen:**

1,5 kg Schweinerippchen (1,5 cm dick)

## **Für die Würzmischung:**

2 EL brauner Zucker

1 EL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL Paprikapulver (mild)

1 TL Knoblauchpulver

1 TL getrock. Thymian

## **Für die Senfglasur:**

2-3 EL mittelscharfer Senf

2 EL Ahornsirup

1 EL Sojasoße

2-3 EL Olivenöl

1 TL schwarzer Pfeffer

Zuerst die Haut von der Rückseite des Rippenstrangs entfernen. Das geht recht einfach. Mit einem spitzen, scharfen Messer, an einer Ecke die Haut lösen, dann mithilfe eines Küchentuchs die dünne Membrane abziehen.

Die dünne Membrane von der Rückseite des Rippenstrangs entfernen. Das hilft bei der Perfektion der Rippchen aus dem Backofen.

Zunächst die Gewürzmischung (Rub) zusammenrühren und die Rippchen großzügig damit einreiben.

Den Backofen nur auf 120 Grad Celsius vor (Ober- und Unterhitze) vorheizen; die Rippchenstränge auf ein Ofenblech legen und in den Backofen schieben.

Nach einer Stunde Garzeit die Rippchen wenden; gegebenfalls die Rippchen mit Alufolie abdecken.

Nach zwei weiteren Stunden kosten; gegebenenfalls etwas länger garen lassen.

Nun die Temperatur auf 170/180 Grad (Umluft) erhöhen, die Rippchen mit der Senf-Glasur bepinseln und maximal 20 min. bräunen lassen..

Rippchen aus dem Backofen werden durch die Glasur schnell schwarz. Wegen des Sirups in der Glasur sollte man darauf achten, dass die Rippchen nicht schwarz werden.

Zu den Rippchen passt ein Kartoffel-Salat.

NN am 18. November 2022

## Schaschlik mit Curry-Soße und Schmorzwiebeln

4 Metallspieße mit gedrehtem Ende 400 g Schweinenacken

### Je 1 Paprika: grün, gelb, rot

125 ml Tomatenpolpa	2 EL Tomatenmark	1-2 Knoblauchzehen
1 reife Mango	1 EL Madrascurry	1 EL Rohrzucker
Spritzer weißer Balsamico	2 EL Erdnussöl	1 große Gemüsezwiebel
100 ml Kalbsfond	Pflanzenöl	Salz, weißer Pfeffer
Bauernbrot		

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

Fleisch würfeln, Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden, dann alles abwechselnd auf die Spieße ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Öl rund herum anbraten, dann im Backofen für ca.

10 min. fertig garen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln.

In einem Stieltopf mit etwas Erdnussöl Tomatenmark anschwitzen, Currypulver und Rohrzucker dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann mit der Tomatenpolpa aufgießen, Knoblauch grob schneiden und in die Sauce geben, mit Balsamicoessig und Salz abschmecken, Mangowürfel hinzugeben und die Sauce ca. 10 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Gemüsezwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Öl sanft anschwitzen, mit Salz würzen, mit Kalbsfond ablöschen und einkochen.

Schaschlik mit Currysauce und Schmorzwiebeln auf Tellern anrichten, dazu Brot reichen.

Björn Freitag am 21. Januar 2022

## Schaschlik-Spieße mit Schaschlik-Soße

### Für 4 Personen:

500 g Schweine-Nacken	300 g Schinken-Speck, am Stück	Paprika-Schoten, grün, gelb, rot
3 Zwiebeln	2 Pck. Tomaten, passiert	3 EL Ahorn-Sirup
3 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	Curry-Pulver
Knoblauch-Granulat	Paprika-Pulver, edelsüß	3 EL Öl
150 ml Fleisch-Brühe		

Schweine-Nacken, Schinken-Speck, Zwiebeln und Paprika-Schoten in nicht zu kleine Stücke schneiden, abwechselnd auf Spieße stecken und andrücken.

Am Ende des Spießes Schinken-Speck verwenden.

In einer Pfanne die Spieße in Öl kräftig anbraten und herausnehmen.

Die restlichen Zwiebeln, den Schinken-Speck, die Paprika in kleinere Würfel schneiden, in der gleichen Pfanne kurz anbraten und 10 min. dünsten. Mit der Fleisch-Brühe ablöschen und in einen größeren Topf umfüllen. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Curry-Pulver kräftig würzen. Mit dem Ahorn-Sirup und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Die Soße 10 min. reduzieren und die Schaschlik-Spieße hinzugeben; 90 min. auf kleinster Stufe köcheln lassen.

NN am 30. Mai 2022

# Schicht-Gyros

## **Für 4 Personen:**

1 kg Schweine-Nacken

## **Für das Gyrosgewürz:**

1 TL Kreuzkümmel

2 TL getrock. Oregano

1/2 TL getrock. Koriander

1/2 TL gemahl. Piment

2 TL Salz

1 TL Rosmarin-Nadeln

1 TL getrock. Thymian

1 TL rosensch. Paprika

1 TL Zwiebel-Pulver

1 TL Pfeffer-Körner

1 TL getrock. Majoran

1 TL edels. Paprika-Pulver

1 TL Knoblauch-Granulat

## **Für die Marinade:**

3 EL Olivenöl

Gyros-Gewürz

3 EL griech. Joghurt

2 rote Zwiebeln

Kreuzkümmel, Rosmarin und Pfeffer-Körner in einer Gewürz-Mühle zerkleinern und mit den anderen Zutaten vermischen.

Das Fleisch in circa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und mit einem Fleisch-Klopfer auf eine gleichmäßig Dicke klopfen. Das Fleisch mit Olivenöl benetzen und mit der Gewürz-Mischung einreiben.

Die Zwiebeln reiben und gemeinsam mit dem griechischen Joghurt zum Fleisch hinzufügen. Alles gut vermischen, etwas durchkneten und luftdicht verpackt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die einzelnen Fleisch-Scheiben werden jetzt übereinander geschichtet. Je nach Menge, die man zubereitet, halten die Schichten meist von alleine, falls nicht, kann man eine Kasten-Form verwenden. Diese dann mit Küchengarnd auslegen und das Fleisch nach dem Hineinschichten verschmieren.

Den Grill auf circa 180°C regeln und das Gyros bis zu einer Kerntemperatur von 75°C garen (ca. 2 Stunden).

Serviert wird das Gyros dünn aufgeschnitten, mit Pitabrot, Pfefferoni und Tsatsiki.

NN am 04. August 2022



# Schinken-Braten

## Für 8 Personen:

1,5 kg gepök. Schinkenbraten	1 Orange	4 Stiele glatte Petersilie
1 TL Chiliflocken	5 Wacholderbeeren	5 Pimentkörner
1 Sternanis	2 EL flüssiger Honig	2 EL körniger Senf
2 Zimtstangen	4 Lorbeerblätter	

## Für die Gnocchi:

650 g mehligk. Kartoffeln	500 g Pastinaken	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
3 Eigelb (Gr. M)	5-7 EL Mehl	2 EL Olivenöl
4 Feigen	4 Zweige Thymian	4 EL Butter
Walnüsse	Frischhaltefolie	

## Für den Rosenkohl:

1,2 kg Rosenkohl	Salz, Pfeffer	2 Granatäpfel
4 EL Butter	4 EL Semmelbrösel	

## Für den Braten:

Backofen vorheizen (180 °C). Fleisch kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einen großen Bräter oder auf die Fettpfanne des Backofens legen.

Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Chili, Wacholder, Piment und Sternanis im Mörser zerkleinern. Mit Honig, Senf, Orangenschale und Petersilie in einer Schüssel verrühren.

Die Zimtstangen längs in je ca. 8 Streifen schneiden. Lorbeerblätter längs halbieren. Braten rundherum mit Honig-Senf-Gewürzmix einreiben. Zimtstangenstreifen ins Fleisch piksen. In den Braten 8 ca. 0,5 cm tiefe Schlitz schneiden.

Je 1 Lorbeerblatthälfte in je einen Schlitz stecken. Im heißen Ofen ca. 2 1/2 Stunden braten.

Dabei etwa alle 45 Minuten ca. 75 ml Wasser in den Bräter oder auf das Blech gießen.

## Für die Pastinaken-Gnocchi:

Am Vortag oder vormittags Kartoffeln und Pastinaken schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit der flachen Seite eines Messers kurz andrücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen.

Kartoffeln, Pastinaken, Knoblauch und Rosmarin in ca. 1 l kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Abgießen, auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen.

Kartoffeln und Pastinaken mit einem Kartoffelstampfer auf dem Blech zerstampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Eigelb und 5-7 EL Mehl zur Kartoffelmasse geben. Mit den Händen zum Teig kneten.

Teig halbieren. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche jede Teighälfte zu einer Rolle (ca. 3 cm Ø) formen. Rollen mit einem angefeuchteten Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit mehlierten Händen aus jeder Scheibe eine Kugel formen.

Kugeln mit einer in Mehl getauchten Gabel flach drücken.

Gnocchi in ca. 2 l kochendem Salzwasser in 2 Portionen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, auf große Teller legen und abkühlen lassen.

Mit Olivenöl beträufeln, mit Frischhaltefolie abdecken und für den nächsten Tag beiseitestellen.

Kurz vorm Servieren Feigen waschen, abtrocknen, vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln. Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Gnocchi mit Thymian (und nach Geschmack mit einigen Walnusskernen) goldbraun anbraten.

Feigen kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Rosenkohl:**

Rosenkohl waschen, putzen, in Wasser mit viel Salz (hält ihn grün) 8-10 Minuten sprudelnd kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken.

Granatäpfel halbieren, Kerne über einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel herausklopfen.

Rosenkohl und Granatapfelkerne kalt stellen. Kurz vorm Servieren Rosenkohlröschen halbieren.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl und Semmelbrösel ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Granatapfelkerne unterheben. Mit Gnocchi und Braten auftischen.

NN am 29. März 2022

## **Schnitzel-Schichtbraten**

### **Für 8 Personen:**

8 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL + etwas Zucker	2 EL Thymian	2 EL Oregano
1 EL + etwas Pfeffer	1 EL + etwas Salz	1 Glas geröstete Paprika
7-9 Stiele Basilikum	8 Schweineschnitzel	24 Scheiben Bacon
350 ml Gemüsebrühe	1,5 EL Tomatenmark	2 EL Ajvar
3 EL Schmand	Edelsüßpaprika	2 Dosen stückige Tomaten
Frischhaltefolie	Küchengarn	

Zwiebeln schälen und 7 Zwiebeln in fein Ringe schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Zwiebelringe, Knoblauch, 2 EL Öl, 1 TL Zucker, getrockneten Thymian, Oregano, 1 EL Pfeffer und 1 EL Salz gut vermengen. Paprika in eine Sieb gießen gut abtropfen lassen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie sehr flach klopfen. 3 Küchengarnschnüre (à ca. 80 cm lang) auf ein Backblech legen. In einem Abstand von ca. 2 cm. Dann 6 Küchengarnschnüre (à ca. 50 cm lang) senkrecht in einem Abstand von knapp 2 cm) darauf legen.

Ein Schnitzel mittig auf das Garn setzen. Knapp 1/7 der Zwiebelringe darauf verteilen. 3 Scheiben Frühstücksspeck darauf legen. Mit 1/7 des Paprikas belegen und 1/7 des Basilikums belegen. Restlichen Zutaten ebenso einschichten. Oberes Schnitzel nur mit restlichen Zwiebelringen belegen und mit 3 Scheiben Frühstücksspeck abschließen. Mit dem Garn fest zusammenbinden.

Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (175 °C) 2 1/2 Stunden backen.

Restliche Zwiebel fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Tomatenmark und Ajvar zufügen, anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Mit Tomaten, Schmand ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze 8 min. köcheln lassen.

Braten aus dem Ofen nehmen, mit Thymian, Basilikum und Kirschtomaten garniert anrichten. Soße in einem Schälchen extra dazu reichen.

NN am 17. Januar 2022

## Schweine-Bauch vom Drehspieß

2 kg Schweine-Bauch mit Schwarte 1 kg grobes Meersalz 100 ml Hoisin-Soße

Die Schwarten-Seite des Schweine-Bauchs einritzen und dabei nicht ins Fleisch schneiden. Den Schweine-Bauch mit der Schwarte auf das Salz legen und ca. 1,5 bis 2 Stunden ziehen lassen. Das Salz sollte gleichmäßig an der Schwarte anliegen und 1 cm hoch sein. So kann das Salz die Feuchtigkeit aus der Schwarte ziehen.

Schweine-Bauch auf den Drehspieß stecken und den Grill auf eine Temperatur von 160°C einstellen. Nun kann das Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 60°C rotieren.

Sobald die 60°C erreicht sind, den Brenner auf die höchste Stufe stellen und die Rückseite (nicht die Schwarte) des Schweine-Bauchs mit der Hoisin-Soße bestreichen. Nicht alles auf einmal, sondern in 2-3 Durchgängen, damit die Soße nicht über die Schwarte läuft.

Bei einer Kerntemperatur von 74°C darf angerichtet werden.

NN am 15. Juli 2022

## Schweine-Filet aus dem Backofen

### Für 2 Personen

300 g Schweine-Filet	100 ml helle Soja-Soße	Salz, Pfeffer
Paprika edelsüß	Majoran gehackt	1 EL Butter
100 ml Rotwein	100 g Schmand	Mehl

Schweine-Filet parieren, mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in eine flache Schüssel legen und mit der Soja-Soße 45 min. marinieren; ab und zu mit der Marinade bepinseln.

Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden.

Das abgetropfte Filet von allen Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und gehacktem Majoran einreiben.

Eine feuerfeste Form mit Butter austreichen, die Zwiebel-Scheiben in der Form verteilen, darauf das Filet legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. ohne Deckel backen.

Das Fleisch in Aluminium-Folie wickeln und 10 min. ruhen lassen.

Mit Rotwein und Schmand den Bratensatz lösen, reduzieren lassen. Mit der restlichen Marinade, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Soße zu dünn sein, mit etwas Mehl andicken.

Das Fleisch mit einem scharfen Messer schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Soße servieren. Dazu passen Brokkoli und Kroketten.

NN am 31. August 2022

## Schweine-Filet mit rotem Spitzkohl-Salat

### Für 2 Personen:

400 g Schweinefilet	100 ml Teriyaki-Sauce	Kirsche	1 Apfel
2 Zwiebeln	4-5 EL Olivenöl		1/2 roter Spitzkohl
1 TL Gewürzsalz	1 TL Pfeffermix		3 EL Weißweinessig
2 EL TK-Sauerkirschen			

Schweine-Filet-Scheiben mit den Händen etwas flach drücken, dann in einer Schüssel in der Teriyaki Sauce wenden und darin ca. 10 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen Apfel und Zwiebel in Würfel schneiden.

Beides in einer Pfanne in 1-2 EL heißem Olivenöl 4-5 Minuten braten. Spitzkohl in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Apfel-Zwiebel-Mischung zum Spitzkohl in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig und 3 EL Olivenöl dazugeben und alles gut durchmengen.

Schweinefilets in einer gefetteten Grillpfanne erst von der einen Seite ca. 2 Minuten grillen, dann würzen und nochmals von der anderen Seite ca. 2 Minuten grillen.

Etwas Teriyaki Sauce darübergießen und aufgetaute Sauerkirschen mit etwas Saft dazugeben, kurz einkochen lassen und das Fleisch darin glasieren.

Spitzkohl-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten, Schweinefilets darauf verteilen und den Ansatz aus der Pfanne samt Kirschen darübergießen.

Steffen Henssler am 31. Mai 2022

## Schweine-Filet unter der Blätterteig-Haube

### Für 2 Personen:

240 g Schweinefilet	3 Kräuterseitlinge	1 Zwiebel
50 g Spinat	2 EL Crème-fraîche	2 Scheiben Gouda
2 Blätterteigplatten	1-2 Eigelb	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	2-3 EL Bratöl	

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Schweinefilet in Stücke schneiden und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke von allen Seiten goldbraun braten.

Währenddessen Zwiebel in Streifen schneiden und Kräuterseitlinge würfeln.

Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Kräutersaitlinge in die Pfanne geben und im heißen Bratfett anbraten. Spinat klein schneiden, mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Gemüse in kleine Auflaufformen füllen und jeweils etwas Crème fraîche daraufgeben. Dann die gebratenen Fleischstücke daraufsetzen. Gouda etwas klein zupfen und auf dem Fleisch verteilen. Zum Schluss die Blätterteigplatten halbieren, großzügig von einer Seite mit Eigelb bestreichen und jeweils eine Blätterteighälfte mit der Eiseite nach unten auf die Förmchen setzen und gut verschließen.

Die Förmchen auf ein Backblech setzen. Alles im heißen Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 215 °C erhöhen und die das Ganze nochmals ca. 7 Minuten backen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und servieren.

Steffen Henssler am 06. Dezember 2022

## Schweine-Filet-Gratin

### Für 4 Portionen:

500 g Schweinefilet	2 EL Senf, mittelscharf	2 EL Öl
Salz und Pfeffer	400 g Brokkoli	250 g Möhren
300 g Lauch	250 g Crème-fraîche	5 EL Milch
50 g Gouda, gerieben		

Schweinefilet in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons darin knusprig braten, herausnehmen und abgedeckt beiseite stellen.

Brokkoli vom Strunk befreien und in Röschen teilen. Möhren putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese je nach Dicke der Möhren halbieren oder vierteln. Den Porree in Ringe schneiden. Alle Gemüsesorten getrennt voneinander in Salzwasser blanchieren.

Schweinefilet und die Gemüsesorten nebeneinander in Streifen in die Gratinform legen. Crème fraîche, Milch und Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und über das Gratin verteilen. Im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. überbacken.

NN am 11. August 2022

## Schweine-Filet-Topf

### Für 4 Personen

2 Schweine-Filet	Öl	100 gr Schinken-Würfel
5 Schalotten	2 TL Chilli getrocknet	3 Knoblauch-Zehen

### Für den Guss:

400 ml Sahne	1 Becher Schmand	100 ml Curry-Ketschup
Salz, Pfeffer geschrotet		

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Schweine-Filet parieren, in 5 cm große Stücke schneiden und anbraten.

Schinken-Würfel anbraten. Schalotten säubern, in Streifen schneiden, hinzufügen und schmoren. Knoblauch klein schneiden und dazugeben.

Sahne, Schmand, Curry-Ketschup, Chilli, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Filet-Stücke in eine Auflauf-Form geben, die Schinken-Schalotten-Mischung darüber verteilen, alles mit der Sahne-Schmand-Mischung bedecken und 30 min. backen.

Dazu passen z. B. Salat und Kartoffel-Plätzchen.

NN am 04. Mai 2022

# Schweine-Kotelett mit Anna-Kartoffeln, Schmorzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

6 vorw. festk. Kartoffeln    100 g Butter            Muskatnuss  
Salz                                    Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

2 weiße Zwiebeln                2 Prisen Kümmel    2 EL Rapsöl  
Salz                                    Pfeffer

### Für den Salat:

1 Bund Blattpetersilie        1 TL Kapern            1 Zitrone  
2 EL Rapsöl

### Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln damit bepinseln, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen und in einer feuerfesten Form etwa 2-3 cm dick schichten. Im Ofen etwa 20 Minuten garen. Dabei darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird, ansonsten mit Alufolie abdecken.

### Für das Fleisch:

2 Schweinekoteletts mit Knochen (à 200 g) 2 Eier 3 EL Butterschmalz 100 g Paniermehl 2 EL Mehl Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl bereitstellen.

Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst in Mehl, dann in Ei und am Ende in Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von jeder Seite etwa 6-7 Minuten krossbraten und ruhen lassen. Je nach Dicke des Fleisches evtl. im Ofen nachgaren. Wichtig ist, dass es noch saftig, nicht zu roh am Knochen und gut kross ist.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, in Viertel schneiden und die Viertel auseinander fächern. In einem Topf mit Deckel in Rapsöl 10-15 Minuten anschwitzen und bei mittlerer Hitze mit dem Kümmel und Deckel schmoren. Dabei darauf achten, dass sie eine schöne braune Farbe bekommen und nicht zu viel Flüssigkeit verlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Zitrone filetieren und die einzelnen Filets vorsichtig mit Rapsöl, Kapern und Petersilienblättern mischen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 17. Februar 2022

# Schweine-Kotelett mit Apfel-Ingwer-Lack

## Für 4 Personen

### Für die Koteletts:

4 Schweinekoteletts à 200 g	2 EL Butterschmalz	400 g Bio-Heu
80 ml Weißwein	10 g frischer Ingwer	100 ml dunkle Sojasauce
100 ml Apfelsaft	50 g Rübensirup	

### Für die Nudeln:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Zitronenthymian	3 Schalotten
60 g Parmesan	400 g breite Bandnudeln	Salz
50 g Butter	Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Die Koteletts kalt abwaschen und abtrocknen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schweinekoteletts darin von beiden Seiten leicht anbraten.

Anschließend das Heu in einen backofengeeigneten Bräter (inklusive Deckel) geben, so dass dieser zu 2/3 gefüllt ist. Weißwein angießen und die Koteletts direkt auf das Heu legen.

Zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Lack den Ingwer schälen und fein reiben.

Sojasauce, Apfelsaft, Rübensirup und geriebenen Ingwer in einen Topf geben und so lange offen einkochen lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.

Für die Nudeln Blattpetersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Nachdem das fertig gegarte Schweinekotelett aus dem Ofen genommen wurde, den Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.

Für die Nudeln reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf mit aufkochen.

Die Koteletts aus dem Bräter nehmen und rundherum mit dem Apfel-Ingwer-Lack bestreichen, dann auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen unter der dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze ca. 5 Minuten goldbraun übergrillen.

Die frischen Pappardelle ca. 2 Minuten im kochenden Salzwasser (falls getrocknete Nudeln verwendet werden, beträgt die Kochzeit ca. 8 Minuten) garen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen, Kräuter und Parmesan zugeben.

Die Nudeln abgießen und tropfnass mit in die Pfanne geben, alles bei mittlerer Hitze durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kevin von Holt am 15. März 2022

## Schweine-Kotelett mit Soja-Tomaten-Creme und Spinat

### Für 2 Personen:

2 Schweinekoteletts	200 g Kirschtomaten	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
250 g Babyspinat	1 EL Tomatenmark	4 EL Sojasauce
2 EL Apfelessig	150 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
1 Msp. Gemüsegewürz	1 EL Sesam	1 Spur Sesamöl
2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Fleischgewürz	100 g Mehl
2 Eier, geschlagen	150 g Panko	

Kirschtomaten klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kirschtomaten darin anschwitzen. Währenddessen Zwiebeln in feine halbe Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides in heißem Olivenöl anbraten. Babyspinat dazugeben, kurz schwenken und garen lassen. Tomatenmark zu den Kirschtomaten geben, verrühren und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Sojasauce ablöschen und Apfelessig dazugeben, kurz verkochen lassen. Dann Sahne dazugießen, verrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Spinat mit frisch geriebener Muskatnuss und Gemüsegewürz würzen und kurz schwenken. Sesamkörner darüberstreuen und Sesamöl dazugießen.

Alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen. Crème fraîche auf den Spinat geben und beiseitestellen.

Schweinekoteletts von beiden Seiten kräftig mit Fleischgewürz würzen. Dann in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Panko panieren. Die panierten Schweinekoteletts in heißem Bratöl von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

Die Schweinekoteletts aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Crème fraîche grob unter den Spinat rühren und jeweils neben die Schweinekoteletts geben.

Abschließend die Soja-Tomatencreme neben Kotelett und Spinat anrichten.

Steffen Henssler am 09. Juni 2022

## Schweine-Lende im Speckmantel

1 Schweinelende 500-550 g	200 g Bacon	1- 2 EL Senf
1/2 Bd. glatte Petersilie	Pfeffer, Paprika	

Den Backofen auf 15°C vorheizen.

Die Speckscheiben lückenlos leicht übereinanderlappend auslegen.

Zu 2/3 mit Senf bestreichen.

Die Petersilie in ganzen Blättern darauf verteilen und die Schweinelende darauf platzieren.

Die Speckstreifen vorne hochklappen und mit der Lende einrollen, etwas andrücken.

Mit der Nahtstelle nach unten in eine heiße Pfanne legen.

Von allen 4 Seiten jeweils ca. 1-2 min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Dann in den Ofen schieben, 10 min. braten, wenden und weitere 10 min. braten.

Dann sollte die Lende fertig sein und eine Kerntemperatur von 75°C haben. Das Fleisch ist dann noch leicht rosa.

NN am 10. März 2022



# Schweine-Medaillons mit Zitrone, Kartoffelbrei

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelbrei:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	50 g getrock. Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian
60 g Parmesan	250 ml Milch	2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven	2 TL kleine Kapern (Glas)

### Für die Medaillons:

2 Bio-Zitronen	600 g Schweinefilet	Salz
Pfeffer	3 EL Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Weizenmehl, Type 405	50 ml Gemüsebrühe	

Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt weichkochen (ca. 25 Minuten).

Getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.

Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Für die Medaillons die Zitronen heiß abwaschen. Eine halbe Zitrone beiseite legen, den Rest in Scheiben schneiden.

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Die Medaillons leicht mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen und die Medaillons in die Pfanne geben. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles anbraten. Die Medaillons von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für den Kartoffelbrei die Milch in einem Topf erhitzen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach soviel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und gehackte Tomaten darin andünsten. Dann die Kräuter untermischen.

Den Pinienkern-Mix und Parmesan unter den Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Die gebratenen Medaillons aus der Pfanne nehmen und den Saft einer halben Zitrone mit Gemüsebrühe in den Bratenansatz geben und zusammen kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffelpüree auf Teller geben, die Medaillons anlegen und die Zitronensauce darüber geben.

Christian Henze am 29. Juni 2022

# Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf

## Für 4 Personen:

### Für den Kichererbsenstampf:

300 g getrock. Kichererbsen      Salz      3 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl      Paprikapulver

### Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian      0,5 Bund Zwiebellauch      400 g Schweinerücken (Stück)

Salz      2 EL Olivenöl      1 Knoblauchzehe

1 EL Butter      1 TL Weizenmehl, Type 405      100 ml Gemüsebrühe

### Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln      1 TL Paprikapulver      2 EL Weizenmehl, Type 405

150 ml Rapsöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.

Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.

Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.

Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.

In einer backofeneigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe, Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofeneignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken.

Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2022

## Schweine-Rücken Steakhaus- Art

### Für 2 Personen:

2 Schweinerückensteaks (à 150g)	1 Stange Porree in Scheiben	1 Portobello-Pilz, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt	1/2 Orange, Saft	2 EL Ketchup
200 ml Sahne	2 EL Fleischgewürz	krause Petersilie, gehackt
2 EL Mehl	2 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Fleischscheiben mit dem Fleischgewürz würzen und in eine Schüssel geben. Mehl dazugeben und alles durchmischen. Fleisch im heißen Bratöl anbraten und anschließend herausnehmen.

Dann das Gemüse im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten.

Währenddessen Sahne, Ketchup, Orangensaft und 1 TL Fleischgewürz in eine Schüssel geben und verrühren.

Fleisch wieder zum Gemüse in die Pfanne geben und durchschwenken. Barbecue-Sahne dazugeben, nochmals alles durchschwenken, Sahne kurz einkochen lassen und alles mit Salz würzen.

Fleisch und Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Steffen Henssler am 08. März 2022

# Schweine-Rollbraten mit Fenchel und Couscous

## Für 6-8 Personen:

### Für den Braten:

3 kg Schweinebauch	1 Bund Thymian	1 Bund Salbei
1 Bund Rosmarin	1 Bund Oregano	2 EL Fenchelsamen
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 junge Knolle Knoblauch	Meersalz, Olivenöl
1 kg Knochen	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
500 ml trockener Weißwein	2 EL Tomatenmark	

### Für das Fenchelgemüse:

4 Knollen Fenchel	2 Orangen	20 Oliven
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Couscous:

300 g Instant-Couscous	500 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne	0.5 Bio-Zitrone
2 EL weiche Butter	1 EL Raz el-Hanout	Salz

### Für den Braten:

Alle Knochen und Rippen vom Metzger aus dem Bratenstück entfernen lassen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer, z.B. mit einem Tapeziermesser, rautenförmig einritzen. Kräuter und Knoblauch hacken. Fenchelsamen und Pfeffer in einen Mörser geben und grob zerstampfen. Die eingeritzte Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Den Braten wenden und Kräuter und Gewürze großzügig auf der Innenfläche verteilen. Die Innenfläche ebenfalls salzen und mit etwas Olivenöl begießen.

Den Rollbraten gut eindrehen, sodass das Kotelett in der Mitte liegt.

Ein langes Stück Küchengarn nehmen und damit eine Schlaufe um den Rollbraten wickeln, stramm ziehen und fest verknoten.

Den Faden ein zweites Mal um den Braten wickeln, dann um die neue Schlaufe führen und wieder festziehen, sodass zwischen den Schlaufen eine Verbindung entsteht. Den Vorgang wiederholen, bis der Braten wie ein Paket verschnürt ist. Zum Schluss alles fest verknoten und das überstehende Garn abschneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Zwiebeln putzen, grob würfeln und mit den Knochen und restlichen Kräutern auf ein hohes Backblech geben. Etwas Wasser, Wein und Tomatenmark hinzufügen. Den Rollbraten auf das gefüllte Backblech legen und 30 Minuten im Ofen garen. Dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und den Braten weitere 1,5 Stunden garen. Je nach Größe und Beschaffenheit des Fleisches kann sich die Garzeit etwas verkürzen oder verlängern. Die Flüssigkeit im Backblech immer wieder mit Wein oder Wasser ergänzen, da sie verdunstet.

Braten aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, die Fäden entfernen und Fleisch und Schwarte in Scheiben schneiden.

Bratenfond durch ein Sieb gießen, Gemüse und Gewürze auffangen. Die Soße nach Bedarf entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Fenchelgemüse:

Fenchel säubern, dabei die grünen Stiele kürzen, dunkle Stellen und den Stielansatz entfernen. Knollen halbieren und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mäßiger Hitze anbraten.

Orange mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Oliven gegebenenfalls entsteinen.

Wenn der Fenchel in der Pfanne Farbe bekommen hat, Orangenfilets und Oliven hinzufügen.

Alles salzen, pfeffern und 5 Minuten schmoren. Das Gemüse sollte am Ende gar, aber noch bissfest sein.

#### **Für das Couscous:**

Gemüsebrühe aufkochen, Petersilie hacken, Schalotten schälen und fein würfeln. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Zitronenschale feine abreiben. Couscous in eine Schüssel geben, nach und nach die kochende Brühe hinzugießen. Die Flüssigkeit immer wieder vorsichtig mit dem Couscous vermengen (genaues Mengenverhältnis Couscous-Brühe siehe Packungsangaben). Butter, Raz el Hanout, Schalotten, Petersilie, Zitronenschale und etwas Zitronensaft hinzufügen, gut vermengen und 6 bis 8 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Rainer Sass am 27. März 2022

## **Schweine-Steaks mit Champignons**

8 Scheiben Schweine-Steak	Pflanzen-Öl	1 Zwiebel
100 g durchw. Speck	200 g Champignons	500 ml Schmand
1 Lauchzwiebel	Salz	Pfeffer

Die Steaks unter eine Frischhalte-Folie legen, weich klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel hacken.

Den Speck in Würfel schneiden.

Die Champignons in Scheiben schneiden.

Die Lauchzwiebel klein schneiden.

Die Steaks im Öl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten und herausnehmen.

Die Zwiebel-Würfel kurz anbraten, den Speck hinzufügen und 2-3 min. braten, die Pilze hinzufügen und 5 min. braten, den Schmand hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fleisch hinzufügen und 20 min. abgedeckt garen.

Beim Servieren mit den Lauchzwiebelchen bestreuen.

NN am 27. Juni 2022

## **Schweine-Steaks mit Käse-Ei-Beschichtung**

4 Schweine-Steaks	1 Zwiebel	100 g Käse
2 gekochte Eier	3 EL Mayonnaise	Salz, Pfeffer

Die Steaks von beiden Seiten rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel grob würfeln, den Käse, die Eier reiben, alles gründlich mit der Mayonnaise mischen.

Die Zwiebel-Scheiben in der Auflauf-Form verteilen, darauf die Steaks legen, mit der Käse-Eier-Mischung bedecken und den Auflauf im Backofen bei 180°C ca. 30 min. backen.

NN am 27. Juni 2022

# Schweinehals-Steak mit Kräuter-Butter und Barbecue-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Zweige Zitronenthymian
4 Schweinesteaks	Salz	

### Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Estragon	3 Stängel Basilikum
½ Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	150 g Butter (zimmerwarm)
Salz	Pfeffer	1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

### Für die Barbecue-Sauce:

1 Zwiebel	30 g Speck	1 TL Pflanzenöl
30 ml Balsamico-Essig	1 Zitrone	1 Orange
2 Chilischoten	1 TL Paprikapulver	1 TL Curry
1/2 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	1 EL Honig
150 g Tomatenketchup		

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die weiche Butter mit den Schneebesens des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

Für die Barbecue-Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Speck fein würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Speckwürfel zugeben und kurz schwenken. Dann mit Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Von der Zitrone und der Orange den Saft auspressen, mit in den Topf geben und weiter köcheln. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.

Chili, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Honig und Ketchup zum Saucenansatz geben, kurz erwärmen, dann alles im Mixer fein pürieren. Anschließend die Sauce abschmecken.

Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten, wahlweise entweder etwas Kräuterbutter darauf geben oder mit der Sauce genießen.

Rainer Klutsch am 19. Mai 2022

# Schweinekotelett mit grünen Bohnen

## Für 4 Personen:

4 Schweine-Koteletts	500 g grüne Buschbohnen	4 Zweige Salbei
0,2 l Weißwein	1 Zweig frisches Bohnenkraut	1-2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 EL Olivenöl	3-4 Zweige Petersilie
1- 2 TL Meersalzflöcken	Salz, weißer, schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 80°C Umluft vorheizen Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, kurz zur Seite stellen.

Den Fettrand der Koteletts einschneiden. Große Edelstahl-Pfanne erhitzen, Koteletts hineinlegen und dann noch etwas Butterschmalz mit in die Pfanne geben und die Koteletts von beiden Seiten für ca. je 2 Minuten heiß anbraten und anschließend in einer Backform geben, das überschüssige Fett darüber gießen, dann im Ofen warm stellen (80°C Umluft) und für 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Salbei in die Pfanne geben, etwas Butter dazu, mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, etwas reduzieren und dann zum Schluss unter Rühren mit der restlichen Butter abbinden.

Parallel in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Bohnen mit dem Bohnenkraut durchschwenken, dabei mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Bohnen ohne Bohnenkraut auf Tellern anrichten, die Koteletts darauf platzieren, mit schwarzem Pfeffer und Meersalzflöcken würzen und die Sauce mit Salbei darüber geben.

Björn Freitag am 11. November 2022

## Souvlaki

### Für 4 Portionen

2 Zitronen	1 Knoblauch-Zehe	4 EL Olivenöl
1 TL Oregano	Salz	500 g Schweine-Nacken
Pfeffer		

Eine Zitrone auspressen, die andere vierteln.

Knoblauch schälen, platt drücken und in den Zitronensaft geben. Mit dem Öl verrühren und mit Oregano und Salz würzen. Marinade beiseite stellen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Marinade über das Fleisch gießen, vermischen, abgedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Lange Holzspieße ca. 5 Minuten in Wasser einlegen. Das Fleisch leicht abtropfen lassen, dann ca. 6 Stücke auf jeden Spieß stecken. Auf einem Grill garen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem Zitronen-Viertel servieren.

NN am 06. Juli 2022

# Spätzle und Schweine-Filet mit Cognac-Rahm und Pilzen

## Spätzle:

320 g Mehl	3 g Salz	1 Ei
Mineralwasser	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Pfeffer

## Soße/Geschnetzeltes:

170 g Schweinefilet	2 cl Cognac	3 Champignons
0,5 rote Zwiebel	100 ml Bratensoße	30-50 ml Sahne
20 g Butter	1 Lauchzwiebel	2-3 Kirschtomaten
gehackte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Öl	Olivenöl	

Das Ei mit Mineralwasser auf 170 Milliliter Gesamtmasse auffüllen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten von Hand zu einer homogenen Masse schlagen. Den Spätzleteig etwas ruhen lassen.

Einen Topf mit kochendem Wasser aufstellen. Den Teig durch eine handelsübliche Spätzlepresse oder Hobel durchpressen. Alternativ geht auch von Hand vom Brett schaben, allerdings muss der Teig hierzu etwas fester sein.

Das Schweinefilet parieren. In gewünscht große Stücke vorportionieren und schneiden. Die Champignons, Zwiebeln, Tomaten und Petersilie schneiden. Eine Pfanne vorheizen und mit etwas Öl und Olivenöl heiß werden lassen.

Zwiebeln und Champignons dazugeben, kurz scharf anbraten und durchschwenken. Dann das Schweinefilet dazugeben und schön scharf anbraten.

Alles etwas salzen und pfeffern. Etwas Butter in die Pfanne geben und mit dem Cognac ablöschen. Einmal durchschwenken, damit sich der Cognac verteilt.

Jetzt die Bratensauce und etwas Sahne dazugeben und auf die gewünschte Konsistenz einreduzieren lassen. Zum Schluss noch die frische Petersilie und Kirschtomaten dazugeben. Nochmal abschmecken - fertig.

Frank Rosin am 21. August 2022



## Spanferkel-Rollbraten

### Für 8 Personen:

2 kg Spanferkel-Rolle	Salz, Pfeffer	6 Zweige Rosmarin
2 Tl Chiliflocken	4 El Senf (körnig)	8 Scheiben Bacon
120 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Möhre (ca. 80 g)
1 Petersilienwurzel (60 g)	3 El Öl	1 Tl Anissaat
100 ml Weißwein (trocken)	1 Lorbeerblatt	300 ml Geflügelfond
2 El Speisestärke		

Rollbraten mit der Schwartenseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen, Schwarte mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen, mit Salz würzen. Über Nacht kalt stellen.

Am Tag danach Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Wasser in die zweite Schiene von unten schieben, den Grillrost auf die Schiene darüber schieben. Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden.

Rollbraten auf die Schwarte legen, Innenseite mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken gut würzen. Mit Senf bestreichen. Speckscheiben dicht nebeneinander darauflegen. Braten so zusammenrollen, dass die Schwarte nicht mit eingerollt wird. Mit Küchengarn fest zubinden.

Rollbraten auf den Grillrost legen und 2 Stunden garen. Nach 1:30 Stunden das Blech mit dem Wasser herausnehmen. Den aufgefangenen Bratensaft mit dem Pinsel lösen (ergibt ca. 150 ml) und für die Sauce verwenden.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzel putzen, schälen und fein würfeln. Ölin einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 4-5 Minuten dunkelbraun braten. Anissaat, Möhren und Petersilienwurzeln zugeben und 5 Minuten weitergaren. Knoblauch kurz mitgaren. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Lorbeerblatt, 300 ml Wasser und Fond zugeben und offen 30 Minuten kochen. Sauce mit dem Bratensaft durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden.

Rollbraten aus dem Ofen nehmen. Küchengarn entfernen und den Braten in Scheiben schneiden. Sauce separat dazu servieren. Dazu passen Bratkartoffeln und Rote-Bete-Gemüse.

NN am 02. Dezember 2022

## Spareribs im Backofen gegrillt

### Für 6 bis 8 Personen:

2 kg Schälrippchen

### Für Marinade:

1 Tasse Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Tasse Honig	2 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{4}$ TL Zwiebelpulver
Tabasco nach Belieben	1 Tasse Ketchup	

Zutaten für die Marinade verrühren und bei milder Hitze 25 bis 30 Min. einköcheln lassen.

Rippchen in Portionen teilen (3-6 Knochen), mit der Marinade bestreichen und in Alufolie wickeln. Die einzelnen Päckchen auf einen Rost legen, sodass nichts auslaufen kann und zwei bis drei Stunden bei 150 ° C braten, bis das Fleisch sehr weich ist. Zum Ende der Garzeit den Backofengrill vorheizen, die Rippchen auspacken und auf dem Rost von beiden Seiten sehr braun grillen.

Alternativ kann man auch die Backofentemperatur erhöhen und die Rippchen braun werden lassen.

NN am 01. Dezember 2022

# Spareribs mit Gurken-Quark-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Spareribs:

2,5 kg Spareribs	1 Bund Suppengemüse	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
3 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer	2 EL Zucker

### Für den Dip:

1 Salatgurke	Salz	1 Knoblauchzehe
250 g Quark, 20%	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	2 EL Balsamessig, hell	1 TL Honig
1 TL Senf	Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl

Die Spareribs trockentupfen und evtl. parieren.

Das Suppengemüse putzen, abbrausen und grob zerkleinern.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob zerkleinern.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Das Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten.

Die Spareribs zugeben und kurz mitanrösten. Dann mit soviel Wasser auffüllen, dass die Ribs bedeckt sind, aufkochen.

Kümmel, Zimtstange, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Wacholder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 90 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit für den Dip die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen. Gurkenhälften fein reiben, mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.

Knoblauch abziehen. Knoblauch und etwas Salz zu einer Paste verarbeiten und mit dem Quark verrühren.

Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Die gegarten Spareribs aus dem Topf nehmen, in einen Bräter geben und etwas abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren und ca. 200 ml davon abmessen. (Tipp der restliche Sud kann eingefroren werden und z. B. als Basis für deftige Eintöpfe verwendet werden.) Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Den abgeseihten Sud nach und nach zugeben und einköcheln lassen, sodass eine leicht sämige, sirupartige Konsistenz entsteht, evtl. nachwürzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spareribs mit dem reduzierten Sud bestreichen und auf ein Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten braten (die so vorbereiteten Spareribs kann man auch auf eine Grillschale legen und grillen).

Die Ribs herausnehmen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze einstellen. Die Spareribs erneut mit dem reduzierten Sud bestreichen und im Ofen kurz knusprig braten.

Den Romanasalat putzen, abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden.

Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat mischen. Spareribs in Portionen teilen. Mit Quark und Salat anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 02. September 2022

# Spießbraten und Schwenkbraten vom Schwenkgrill

## Spießbraten vom Grill:

### Zutaten:

2 kg Schweine-Rücken	grobes Salz	Pfeffer
4 Zwiebeln	Küchengarn	

## Schwenkbraten vom Schwenkgrill:

### Zutaten:

8 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
4 dicke abgehang. Nackensteaks		

Schweinerücken aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und auflegen. Den Schweinerücken fest aufrollen und mit Küchengarn verschnüren. Auf dem Spieß befestigen und unter Drehen über Buchenholzfeuer grillen.

### Schwenkbraten vom Schwenkgrill:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und mit reichlich Salz und etwas Pfeffer würzen. Mit den Händen kräftig durchkneten.

Fleisch gut mit Zwiebeln bedecken. Schüssel an einen kühlen Ort stellen und mindestens 12 Stunden marinieren.

Am besten gelingt der Schwenkbraten auf einem Schwenkgrill über Buchenfeuer. Schwenkbraten-Stücke ohne Zwiebeln und Knoblauch auf den Schwenkgrill auflegen und jede Seite je nach Dicke der Stücke ca. 10 Minuten grillen. Wer mag, kann die eingelegten Zwiebeln roh dazuessen. Zum Schwenkbraten reicht man Brot und einen Rettichsalat mit Sahne.

### Der perfekte Schwenkbraten vom Grill:

Eine interessante und besonders zarte Variation ist der Spanferkel-Rollbraten. Man nehme Fleisch vom Spanferkel und kombiniert es mit den obigen Rezepten.

### Schweinefleisch und Hähnchen:

Das Hähnchenfleisch wird ähnlich wie der Nacken aufgeschnitten und mit dem Schweinefleisch gewickelt.

Die einfachste Möglichkeit, den Braten auf den Punkt zuzubereiten ist es, einfach die Kerntemperatur zu messen.

NN am 27. Mai 2022

## Spießbraten vom Grill

### Für 6 Portionen:

2 Zwiebeln	2 kg Schweinenacken	Salz
Spießbratengewürz	150 g Bauchspeckscheiben	2 EL Sonnenblumenöl
Küchengarnt		
Gewürz	3 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL scharfes Paprikapulver
1 EL gemahl. bunter Pfeffer	1 EL brauner Zucker	2 TL Senfpulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel		

Den Grill (mit Deckel ca. 180 °C) für mittlere, indirekte Hitze vorbereiten. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Schweinenacken auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz und Gewürzmischung einreiben. Speckscheiben leicht überlappend auf das Fleisch legen und Zwiebeln darauf verteilen.

Von einer Schmalseite aus straff aufrollen und mit Küchengarnt fixieren. Öl mit 2 EL Gewürzmischung verrühren und Spießbraten von außen salzen und mit der Öl-Gewürzmischung bestreichen.

Braten auf den Spieß stecken und eine Auffangschale mit etwas Wasser darunter stellen. Bei indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel ca. 1  $\frac{3}{4}$ -2 Stunden grillen. Die Ziel-Kerntemperatur dieses Spießbratens liegt bei 75 Grad Celsius.

Der Spießbraten am Grill mit Fettauffangschale Nach Belieben ca. 30 Minute vor Grillzeitende Handvoll gewässerte Holzchips wie z. B. kräftiges Hickory zugeben. So bekommt dein Spießbraten einen leichten Rauchgeschmack.

Braten kurz ruhen lassen, anschneiden und servieren. Dazu schmecken Folienkartoffeln, Bratkartoffeln oder kross gebratene Kloßscheiben.

NN am 27. Mai 2022

# Stielmus-Kartoffel-Untereinander mit Eisbein, Spiegelei

## Für 4 Portionen

1 Staude Stielmus	4 mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel
125 g Creme-frâiche	Muskatnuss	300 g gepökelttes Eisbein
5 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter	4 Eier
4 Essiggurken	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Butter
Öl, Küchenring		

Eisbein für ca. 2 Stunden mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern bei sanfter Hitze köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen.

Stielmus waschen, Blattgrün von den Stängeln entfernen.

Dann zuerst die Stängel für 2-3 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren, danach für zwei weitere Minuten das Blattgrün dazugeben.

Alles mit der Schaumkelle herausholen und in Eiswasser abschrecken; das Kochwasser aufbewahren.

Gut abtropfen lassen und anschließend in Stücke schneiden.

Kartoffeln würfeln und im Stielmuswasser garkochen, anschließend abgießen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

Dann zu den gekochten Kartoffeln geben, alles Stampfen, dabei mit Salz, Muskatnuss und weißem Pfeffer abschmecken sowie Creme frâiche und eine Nocke Butter unterrühren.

Parallel den Stielmuss blanchieren und kalt abschrecken, dann fein hacken.

Eisbein vom Fett befreien und das schiere Fleisch in kleine Stücke schneiden; zusammen mit dem Stielmus unter die Kartoffelmasse heben.

In einer Pfanne Spiegeleier zubereiten.

### Anrichten:

Essiggurken im Fächer aufschneiden, untereinander auf Tellern anrichten.

Spiegeleier mit Hilfe eines großen Küchenrings ausstechen und auf dem Stampf platzieren; mit Essiggurke und Petersilienzweig garnieren.

Björn Freitag am 13. August 2022

# Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse

## Für 4 Personen

400 g Schweinefilet	120 ml dunkle Sojasauce	2 Msp. Koriander, gemahlen
2 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Chilipulver	1 EL Honig
300 g Brokkoli	Salz	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	6 Champignons	100 g frische Sojasprossen
40 g Bambussprossen (Glas)	20 g frischer Ingwer	2 EL Speisestärke
2 EL Erdnussöl	200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

## Für den Reis:

5 g Ingwer	1 Zitronengras-Stange	250 g Jasminreis
500 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Zimtstange

Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade  $\frac{3}{4}$  der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen.

Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Bambussprossen abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.

Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.

500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.) Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.

Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.

Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.

Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.

Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Antonina Müller am 20. September 2022

## Tomaten-Reis mit Schweine-Nacken à la Mama

### Für 4 Personen

#### Für den Reis:

250 g Langkornreis	250 g Zwiebeln	500 g Schweine-Nacken (ausgelöst)
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
400 g passierte Tomaten	2 EL Tomatenmark	2 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Zucker	

#### Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Apfelessig	3 EL Olivenöl
1 TL Senf	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	

Den Reis mehrmals gründlich abspülen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind.

Das Tomatenmark dazugeben und mitbraten; dann die passierten Tomaten dazu geben.

Paprikapulver überstreuen und alles zusammen gut vermengen.

Alles zusammen bei schwacher Hitze ca. 25-30 Minuten sacht schmoren.

Am Schluss die Brühe und den Reis in den Topf geben, eine Prise Zucker dazugeben, gut umrühren, aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den ganzen Topf nun in ein großes Handtuch einwickeln, ins Bett oder in der Sofaecke ca. 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Kopfsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

In einer Schüssel für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker miteinander vermengen.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Vor dem Servieren das Dressing nochmals durchrühren und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Die Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Tomatenreis und Salat auf Tellern anrichten.

Andrea Safidine am 27. Juni 2022



# Western-Steaks mit Tex-Mex-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

1 Zwiebel	1 Knoblauch-Zehe	4 EL Sonnenblumenöl
2 TL Tabasco	Salz, Pfeffer	4 Schweine-Nackensteaks

### Sour Cream:

4 große Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	250 g Speisequark	150 g Saure Sahne

Salz, Pfeffer

### Gemüse:

1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	1 EL Butter
1 Dose stückige Tomaten	Salz, Pfeffer	Kreuzkümmel
Koriander gemahlen	1 Dose Kidneybohnen	1 Dose Gemüsemais (140 g)

### Fleisch:

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken.

Öl und Tabasco verrühren, Zwiebel und Knoblauch zugeben mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Sour Cream:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 30-45 Minuten kochen.

Währenddessen übrige Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Quark und Saure Sahne verrühren, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Knoblauch und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gemüse:

Die Chilis waschen, längs halbieren, entkernen und in Halbringe schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, restlichen Zwiebelwürfel glasig dünsten, Chili dazugeben und die Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen. Bohnen abgießen und abspülen. Mais abgießen. Beides zu den Tomaten geben.

### Grillen:

Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssiges Öl abstreifen und auf dem vorbereiteten Grill 15-25 Minuten grillen, bis das Fleisch durch ist.

Fleisch, Gemüse und Kartoffeln mit Sour Cream auf Tellern anrichten.

NN am 06. Juli 2022

## Zweimal gebratenes Schweinefleisch aus dem Wok

### Für 4 Personen:

4 Schweine-Nackensteaks	2.5 EL Erdnussöl	2 EL Mirin
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
100 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	6 Shiitake-Pilze
2 rote Zwiebeln	1 Möhre	2 Handvoll junger Spinat
0.5 Limette	0.5 Ananas	1.5 EL Sojasoße
100 ml Brühe	geröstetes Sesamöl	

Nackensteaks salzen und pfeffern. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Nackensteaks darin auf jeder Seite circa 2 Minuten braten. Brühe und Mirin hinzufügen und die Pfanne beiseitestellen. Die Nackensteaks in der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Knoblauch, Ingwer und Chili sehr klein schneiden. Shiitake-Pilze säubern und Stiele entfernen. Die Pilzköpfe in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in feine Späne hobeln. Zwiebel schälen und in schmale Lamellen schneiden. Spinat waschen und trocknen. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Limette auspressen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und gegen die Faser in Streifen schneiden. Die Marinade auffangen und beiseitestellen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne stark erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Dann Fleisch, Pilze, Möhren und Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anbraten. Brühe, restliche Marinade und etwas Sojasoße hinzufügen. Die Hitze reduzieren und alles 3 Minuten garen. Anschließend Ananas und Spinat hinzufügen und im Wok kurz erhitzen. Mit Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Sojasoße dazugeben.

### Tipp:

Das Wok-Gericht mit Basmatireis servieren. Dazu den Reis mit Salz und einigen Ingwerscheiben garen. Dabei beachten, dass der Reis eine längere Garzeit hat als das Wok-Gemüse. Wer mag, reicht zu dem Reis noch gebratene Chilischoten. Dafür Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Chilischoten kurz braten. Dabei etwas Knoblauch, Zucker und Brühe hinzufügen.

Rainer Sass am 18. Februar 2022

# Index

- Auflauf, 2  
Avocado, 4, 10
- Bauch, 8, 14, 29, 37, 46  
Bohnen, 2, 59  
Braten, 5, 10, 15–17, 24, 25, 29, 30, 35, 36,  
46, 54, 55  
Brokkoli, 22, 39, 57
- Chinakohl, 2  
Cordon-bleu, 7  
Couscous, 46
- Eisbein(Haxe), 56  
Erbsen, 8
- Fenchel, 46  
Filet, 3, 6, 7, 13, 26, 37–39, 42, 43, 50, 57  
Fleisch, 1, 7, 29, 33, 35, 60
- Geschmnetzeltes, 12, 30  
Grünkohl, 3, 21  
Gratin, 12, 39  
Gulasch, 6  
Gurke, 14, 30, 53, 56  
Gyros, 14–17, 34
- Iberico, 19
- Kasseler, 21  
Knödel, 9  
Kotelett, 22, 23, 27, 40–42, 49  
Kraut, 27
- Lauch, 39
- Möhren, 5, 11, 39, 51, 60  
Medaillons, 43
- Nacken, 4, 10, 11, 19, 25, 29, 30, 33, 49, 54,  
55, 58–60  
Nudeln, 50
- Paprika, 2, 19, 25, 37, 42, 45  
Pastinaken, 35
- Pilze, 12, 20, 25, 30, 38, 45, 47, 50, 57, 60  
Porree, 45
- Rüben, 6, 7, 41  
Rücken, 7, 12, 18, 30, 44, 45  
Reis, 1, 57, 58  
Rippchen, 2, 31, 32, 52, 53  
Rosenkohl, 3, 35  
Rotkraut, 17
- Schaschlik, 33  
Schnitzel, 12, 20, 28, 36  
Schoten, 28, 33, 48, 57  
Schweine-Hals, 48  
Sellerie, 5  
Spanferkel, 51  
Spargel, 9, 10  
Spinat, 1, 7, 38, 42, 60  
Spitzkohl, 3, 38  
Steak, 2, 11, 12, 18, 25, 45, 47, 48, 54, 59, 60
- Weißkohl, 27